

Johanna Setälä

# **ELÄINAVUSTEINEN INTERVENTIO**

Kirjallisuuskatsaus eläinavusteisen intervention  
menetelmistä ja niiden tuloksista

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatin tutkielma  
Joulukuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Johanna Setälä: Eläinavusteinen interventio – Kirjallisuuskatsaus eläinavusteisen intervention menetelmistä ja niiden tuloksista  
Kandidaatin tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Sosiaalityön tutkinto-ohjelma  
Joulukuu 2019

Kandidaatin tutkielmassani tarkastelen eläinavusteista interventiota. Tavoitteena on rakentaa käsitys siitä, mitä eläinavusteinen interventio voi olla ja millaisia tuloksia sillä voidaan saada. Menetelmiä tarkastellaan niin vapaaehtoisten kuin ammattilaistenkin näkökulmasta myös käytännön esimerkkien avulla. Tutkielman teoreettinen viitekehys koostuu laajasti eläinavusteisesta interventiosta, eläimen ja ihmisen välisestä suhteesta ja eläinavusteisen toiminnan edellytyksistä ja sen tämän hetken tilasta. Menetelmät ovat sovellettavissa laajasti eri tieteenalojen työskentelyyn niin toiminta-, fysio-, psyko-, kuin puheterapiassakin. Eläinavusteisiin menetelmiin on saatavilla, yleensä yleisemmän tason, koulutusta, jonka soveltaminen omaan työhön sopivaksi jää ammattilaiselle itselleen. Eläimen kanssa olemisen on todettu laskevan ihmisen kortisolitasoja ja nostavan oksitosiinipitoisuuksia.

Eläinavusteinen interventio on kattokäsite, joka pitää sisällään suuren määrän erilaisia eläinavusteisia toimintoja, kuten eläinavusteisen toiminnan ja eläinavusteisen terapian. Eläinavusteinen toiminta voi olla Kaveri-koiratoiminnan tyyppistä toimintaa, esimerkiksi eläimen kanssa vierailuja erilaisissa laitoksissa. Vierailun tavoitteena on piristää niin asukkaita kuin henkilökuntaakin. Eläinavusteinen toiminta ei vaadi toteuttajaltaan ammattitaitoa, mutta eri tahojen järjestämiä kursseja on käytävä ja käytettävän eläimen soveltuvuus testattava. Koulutuksia ja testauksia Suomessa järjestävät pääasiassa erilaiset järjestöt. Eläinavusteinen terapia taas on ammattilaisen suorittamaa vaativaa tavoitteellista toimintaa, joka vaatii toteuttajaltaan perustason koulutuksen (esim. psykoterapeutti) lisäksi tietoa, ymmärrystä ja taitoa eläimen kanssa toimimisesta.

Tutkimusmenetelmänä on integroiva kirjallisuuskatsaus, jonka tavoitteena on luoda mahdollisimman kattava käsitys tutkittavasta aiheesta. Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen tutkin, mitkä teemat aineistosta nousevat esiin ja teen niistä yhteenvedon ja päätelmiä. Aineisto on joka suunnasta tarkasteltuna monipuolista. Kymmenen mukana olevan tutkimuksen joukossa on tutkimusta niin psykologian, lääketieteen kuin kasvatustieteenkin aloilta. Kohderyhmät vaihtelevat kehityshäiriöisistä lapsista riippuvuusongelmista kärsiviin vankeihin. Menetelmät ovat usein toiminnallisen terapian eläinavusteisia sovellutuksia, mutta myös muunlaista terapiaa löytyy. Usein eläinavusteinen terapia on yhdistetty muuhun terapiaan ja toimintaan tarkoituksen mukaiseksi kokonaisuudeksi. Yleisimmin käytetty eläin on koira, mutta mukana on myös muun muassa delfiinejä, norsuja ja hevosia.

Tulokset ovat olleet pääasiassa positiivisia. Tutkimuksissa, joissa on käytetty kontrolliryhmää, ovat tulokset aina joillain osa-alueilla olleet tutkimusryhmällä kontrolliryhmää parempia. Eläimen mukana olon on havaittu ennen kaikkea lisäävän motivaatiota, mikä on merkittävää kohderyhmästä ja tavoitteista riippumatta. Tulosten valossa on yleisen tietämyksen ja keskustelun lisääminen aiheesta perusteltua. Aiheesta löytyy useita tutkimuksia, mutta otannat ovat pääsääntöisesti melko pieniä ja usein myös kontrolliryhmä puuttuu. Aihe kaipaa laajasti lisää tieteellisesti merkittävää ja uskottavaa tutkimusta.

Avainsanat: Eläinavusteinen interventio, eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen toiminta

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## Sisällys

1 Johdanto .....	3
2 Eläin hyvinvoinnin edistäjänä.....	5
2.1 Eläinavusteinen interventio.....	5
2.2 Eläinavusteinen terapia .....	8
3 Työntekijänä eläin.....	11
3.1 Soveltuvuus ja koulutus.....	11
3.2 Työnhyvinvointi ja työskentelyn riskit.....	12
4 Tutkielman toteutus.....	15
4.1 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	15
4.2 Menetelmänä kirjallisuuskatsaus .....	15
4.3 Aineisto.....	16
4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	21
5 Eläinavusteisia menetelmiä ja niillä saavutettuja tuloksia .....	22
5.1 Vain taivas rajana .....	22
5.2 Eläinavusteisilla menetelmillä positiivisia tuloksia .....	26
6 Yhteenveto ja pohdinta .....	28
Lähteet.....	32

## 1 JOHDANTO

Eläimet ovat aina olleet tärkeä osa omaa elämääni ja hyvinvointiani. Vaikka päivä olisi kuinka raskas, helpottaa usein oloa jo se, että tiedän kotona vastassa olevan kaksi aina yhtä vilpittömän onnellista saksanpaimenkoiraa. Mielialan kohottamisen lisäksi ne pakottavat liikkumaan ulkona, vaikkei sää aina olisikaan kovin hieno. Tuskin yksin kävelisin pimeässä metsässä vesisateessa, vaikka sen jälkeen olo onkin poikkeuksetta mitä mainioin. Enhän edes uskaltaisi. Olen myös työssäni nuorten työpajan sosiaaliohjaajana huomannut, että koirani vierailuilla on monia hyviä vaikutuksia niin asiakkaisiin kuin työntekijöihinkin. Se herättää keskustelua, tuo luokseni aiemmin hieman etäisemmiksi jääneitä nuoria, keventää yleisesti tunnelmaa ja tuo toisilleen vieraampiakin henkilöitä yhteen yhteisen “asian” äärelle. Usein joku kysyykin, milloin Reino Sakari tulee taas töihin.

Halusin tehdä kandidaatintutkielmani jostain eläimet sosiaalialan työhön liittävästä aiheesta. Päädyin tekemään tutkielmani eläinavusteisesta interventtiosta, sillä siitä löytyi riittävästi kansainvälistä tutkimusta ja se oli aiheena mielenkiintoinen. Tutkielmassa on tarkoitus hahmottaa, mitä kaikkea eläinavusteinen interventio voi käytännössä olla ja millaisia tuloksia sillä on saatu aikaiseksi. Teoriaosassa käydään läpi sitä, mitä eläinavusteinen interventio tarkoittaa, millaista se voi olla ja mihin tarkoitukseen, sekä eläinavusteisen työskentelyn edellytyksiä ja haasteita. Eläinavusteista interventiota harkitessa ja tämänkin tutkielman tuloksia tulkitessa on tärkeä ymmärtää, mitä käytännön toteutus vaatii ja millaisia reunaehdoja ja ohjeistuksia toiminnalla on. Oman leppoisan koiran vierailu työpaikalla on kuitenkin kaukana järjestäytyneestä eläinavusteisuutta eteenpäin vievästä toiminnasta.

Eläimiä onkin jo pitkään hyödynnetty ihmisen toimesta monin eri tavoin, kuten ravinnon ja materiaalin lähteenä, apurina, turvana ja seuralaisena. Kotieläimiksi eläimiä on alettu kesyttää arviolta noin 10 000 - 15 000 vuotta sitten. (Kahilainen 2016, 18; Klemettilä 2013, 14.) Varhaisimmat kotikoiriin viittaavat fossiilit on arvioitu noin 12-14 000 vuotta vanhoiksi (Cajander & Kauhala 2004). Kuitenkin kesykoiria arvioidaan olleen jopa 32 000 eaa. Aluksi koiria hyödynnettiin lähinnä metsästyksen ja suojeluun, mutta niiden tehtävät ihmisen parissa moninaistuivat ja keskiajalla koiralla olikin jo useita tehtäviä eri yhteiskuntaluokkien parissa. Koiria hyödynnettiin metsästyksen ja turvan lisäksi paimennukseen, vartiointiin, sodankäyntiin, seuralaisena, maskottina ja koristeena. (Klemettilä 2013, 15, 20.) Hevoset kesytettiin ja otettiin hyötykäyttöön paljon koiria myöhemmin.

Aikaisemmin lähinnä ravintona toimineet hevoset pääsivät hyötykäyttöön antiikin aikana ja kesytettiin Aasiassa noin 4 000 vuotta ennen ajanlaskumme alkua, minkä jälkeen sen lihan syöntiä alettiinkin välttää monissa kulttuureissa. Hevosta alettiin pitää suuressa arvossa ja jopa statussymbolina. (Klemettilä 2013, 16-17.)

Eläimiä on siis tavalla tai toisella hyödynnetty ihmisen toimesta jo pidemmän aikaa, eikä niiden hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämiseenkään ole uusi keksintö. Jo ennen kesyttämistä ja ihmisen apulaiseksi hyödyntämistä on eläinten ajateltu vaikuttavan terveyteen. Esimerkiksi shamaanien ajateltiin hyödyntävän eläinten henkiä parantamiseen. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.) Esimerkiksi sairaanhoitajan ammatin pioneeri Florence Nightingale ymmärsi eläinten potentiaalin terapiakäyttöön jo 1800-luvulla ja Freud hyödynsi koiraa terapiaistunnoissaan huomattuaan sen rauhoittavan ja puhumista helpottavan vaikutuksen (Kahilainen 2016, 18; Dawn 2011, 3). Ajatus eläimen parantavasta vaikutuksesta onkin voimissaan vielä tänäkin päivänä. Eläinten läsnäolon ja niiden kanssa toimimisen on tutkittu vaikuttavan positiivisesti mielihyvä- ja stressihormonin eli oksitosiinin ja kortisolin tuotantoon. Eläimet siis edistävät rentoutumista, tuottavat mielihyvää ja lieventävät stressiä. (Hautamäki ym. 2018, 5; Latvala-Sillman 2018, 15; Ikäheimo 2013a, 7; Laukkanen 2013, 22; Beetz, Uvnäs-Moberg, Henri & Kotrschal 2012.) Lemmikin omistamisen hyötyjä tutkittaessa on niillä huomattu olevan omistajiinsa immunitettia parantavia, sydäntä suojaavia ja ahdistusta vähentäviä vaikutuksia. On myös havaittu, että kissan tai koiran omistajat käyvät muita harvemmin lääkärissä ja että heidän leposykkeensä sekä verenpaineensa ovat keskimäärin muita alhaisempia. (Kahilainen 2016, 19; Laukkanen 2013, 31.) Fyysisten vaikutusten lisäksi eläimet vähentävät yksinäisyyden ja masentuneisuuden tunteita (Kahilainen 2016, 19).

Teollistumisen edetessä eläinten hyötykäyttö voiman tuottajana ja kuljetuksessa on vähentynyt erilaisten koneiden korvatta niitä. Kuitenkin eläimen merkitys seurana ja perheenjäsenenä on entisestään kasvanut. Lisäksi niiden kautta solmitaan merkittävä määrä uusia sosiaalisia suhteita. (Ikäheimo 2013a, 6; Klemettilä 2013, 20.) Eläimen kanssa solmittu suhde on tärkeä etenkin silloin, kun ihmisten kanssa luotuihin suhteisiin liittyy puutteita tai jokin trauma (Laukkanen 2013, 22). Jo lyhyt kohtaaminen ja vuorovaikutus eläimen kanssa vaikuttaa ihmisen koettuun hyvinvointiin positiivisesti (Ikäheimo 2013a, 5), ja on todettu, että esimerkiksi stressaantunutta lasta rauhoittaa läsnäolollaan paremmin eläin kuin pidetty aikuinen (emt., 7). Koirat ja muut eläimet ovat vuorovaikutuksessaan rehellisiä ja läsnä, ne eivät teeskentele ja ovat aidosti kiinnostuneita. Esimerkiksi koiralla on luontainen halu olla ihmisen kanssa tekemisissä ja se on sosiaalisesti älykäs, mistä on hyötyä eläinavusteisessa työskentelyssä. (Latvala-Sillman 2018, 16, 20.)

## 2 ELÄIN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

### 2.1 Eläinavusteinen interventio

Eläinavusteiset menetelmät ovat osa Green Care -toimintaa, jonka tarkoitus on edistää luonnon ja eläinten hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialan palveluissa (Kahilainen 2016, 17). Eläinavusteinen interventio ja sen menetelmät pohjautuvat tietoon ihmisten ja eläinten välisestä suhteesta ja sen vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti yksilöön tai ryhmään toiminnalla, jossa eläin on jollain tapaa mukana. (Hautamäki ym. 2018, 4-5; Kahilainen 2016, 10.) Eläintä voidaan hyödyntää interventiossa monin eri tavoin ja monenlaisiin tilanteisiin niin ryhmä- kuin yksilötyössäkin (Hautamäki ym. 2018, 5; Ikäheimo 2013a, 7). Asiakkaat ja intervention kohteet ovat moninaisia ja vaihtelevia, kuten ovat interventioiden käytännöt ja toteuttamisympäristötkin. Eläinavusteisia menetelmiä voidaan toteuttaa niin suljetuissa toimistoloissa kuin ulkona luonnossakin. (Hautamäki ym. 2018, 6.) Eläinavusteisessa interventiossa on mahdollista hyödyntää laajasti erilaisia kesyjä koti- ja lemmikkieläinlajeja, kuten koiria, hevosia, marsuja, rottia, erilaisia maatilan eläimiä ja joitain kaloja ja lintuja edellyttäen, että ne ovat sosiaalisia, kiinnostuneita kanssakäymisestä ihmisten kanssa ja täyttävät tietyt kriteerit (Jegatheesan ym. 2014, 6-7). Yleisimmin eläinavusteisessa työskentelyssä hyödynnetään koiria ja hevosia (Ikäheimo 2013a, 7). Monikäyttöisyys, kustannustehokkuus ja suhteellinen helppous tekevät koirasta kuitenkin eläinavusteisissa menetelmissä useimmin käytetyn eläimen (Kahilainen 2016, 10). Tärkeimmiksi eläimen tehtäviksi esimerkiksi Kahilainen (emt., 20) nostaa niiden rauhoittavan ja motivoivan vaikutuksen. Eläintä hyödyntämällä voidaan hakea helpotusta niin asiakkaan henkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin (Latvala-Sillman 2018, 22-24). Eläimen läsnäolo nostaa energiatasoja (Dawn 2011, 20) ja mielialaa sekä vähentää masentuneisuuden ja yksinäisyyden tunteita (Beetz & Hediger 2015, 74).

Kelan tekemän selvityksen mukaan eläinavusteisiin menetelmiin ja eläimen ja ihmisen välisen suhteen vaikutuksiin viittaavia tekstejä on löytynyt esimerkiksi lääketieteen lehdistä 1980-luvun lopulla, minkä jälkeen aiheesta keskustelu ja tutkimus on hiljalleen lisääntynyt. Akateemista tutkimusta aiheesta ei Suomessa vielä juurikaan ole. Suomeksi tuotettu aiheeseen liittyvä materiaali koostuu lähinnä oppaista, opinnäytetöistä ja tiedeartikkeleista. Aihetta koskevan materiaalin tuotanto on kuitenkin ollut selkeässä kasvussa viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Hautamäki ym. 2018, 15.) Suomessa eläinavusteiset menetelmät ovat saaneet jalansijaa 2000-luvun alusta alkaen, aluksi lähinnä eläinavusteisen toiminnan muodossa, mutta myöhemmin myös terapiakäytössä. Myös

koulutuksen mahdollisuudet ovat lisääntyneet ja toimintaa edistäviä yhdistyksiä perustettu. Eläinavusteisuutta hyödynnetäänkin Suomessa terapian lisäksi niin lääkinnällisessä kuin sosiaalisessakin kuntoutuksessa. (Hautamäki ym. 2018, 15-16.) Eläinavusteisten menetelmien laajan kirjon vuoksi on sen käsitteellinen määrittely haastavaa. Kansainvälisesti kaikkea ihmisen sosiaalisen, emotionaalisen tai fyysisien hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävää eläinavusteista toimintaa kutsutaan eläinavusteiseksi interventioksi (*Animal Assisted Intervention, AAI*). (Kahilainen 2016, 20; Ikäheimo 2013b, 10.) Tämän ”kattokäsitteen” alle kuuluvat työskentelyn erilaiset muodot: eläinavusteinen terapia (*Animal Assisted Therapy, AAT*), eläinavusteinen toiminta (*Animal Assisted Action, AAA*) ja eläinavusteinen kasvatus tai opetus (*Animal Assisted Pedagogy/Education, AAP/AAE*). Joskus näistä erotellaan myös omaksi työskentelymuodokseen eläinavusteinen sosiaalityö (*Animal Assisted Social Work, AASW*), joka kuitenkin olisi usein luettavissa samaan kategoriaan eläinavusteisen toiminnan kanssa. Tällaista voi olla esimerkiksi asiakaskohtaamisia helpottamaan mukaan otettu koira, jonka avulla ei kuitenkaan toteuteta mitään erityisiä tavoitteellisia menetelmiä. (Eläinavustaja ry 2019; Hautamäki ym. 2018, 6.)

Eläinavusteinen toiminta (*Animal Assisted Action, AAA*) tähtää hyvinvoinnin parantamiseen, mutta se ei välttämättä ole ammattilaisen suorittamaa eikä terapian kaltaista tavoitteellista, strukturoitua toimintaa ja näin ollen sen tuloksellisuuskaan ei ole samalla tavoin mitattavissa (Dawn 2011, 8). Eläinavusteinen toiminta on terapiaa vapaamuotoisempaa ja sen tavoitteena on lähinnä virkistys, mielialan kohottaminen ja ihmisen tukeminen (Kennelliitto 2019; Haapasaari & Ikäheimo 2013, 57). Esimerkiksi Suomen Karva-Kaverit ry ja Kennelliiton Kaverikoiratoiminta toteuttavat ja kehittävät eläinavusteista toimintaa, jossa koiran kanssa vierailaan esimerkiksi erilaisissa laitoksissa, kuten vanhainkodeissa, toimintakeskuksissa ja asumisyksiköissä. Vierailulla eläimen tarkoitus on tuoda mielihyvää jo pelkällä läsnäolollaan. (Haapasaari & Ikäheimo 2013, 57; Muros 2013, 82.) Eläintä voidaan silitellä ja sen kanssa voi leikkiä (Haapasaari & Lundell 2013, 65). Yleensä eläinavusteisessa toiminnassa mukana olevat eläimet ovat tavallisia lemmikkejä, joiden tärkein ominaisuus on sosiaalisuus ja halu olla ihmisten kanssa. Kuitenkin eläimen tulee olla myös peruskoulutettu, ohjaajansa hallinnassa ja terve. (Haapasaari & Ikäheimo 2013, 58.) Ohjaaja on vastuussa omasta koirastaan, mutta esimerkiksi Kaverikoiratoiminnassa oleville on vastuuvakuutus vierailukäyntien varalle (Muros 2013, 83). Karva-Kavereilla on oma soveltuvuustesti, joka toteutetaan laitosympäristössä. Testin hyväksytysti läpäissyt koirakko saa todistuksen, oikeuden käyttää yhdistyksen liivejä ja voi aloittaa vierailut omalla alueellaan. (Suomen Karva-Kaverit 2019.) Kennelliiton kaverikoirilla ei varsinaisia testejä ole, mutta koiria arvioidaan Kaverikoiratoimintaan perehdytyksen ja siihen kuuluvien koulutusten yhteydessä (Muros 2013, 84). Koulutuksissa huomioidaan erilaisia erityisryhmiä ja totutetaan koirat kohtaamaan esimerkiksi erilaisia apuvälineitä

käytettäviä henkilöitä. Kaverikoiratoiminnassa mukana olevien tulee olla aktiivisesti mukana siihen liittyvässä Kennelliiton toiminnassa. (Kennelliitto 2019; Muros 2013, 86.)

Eläinavusteinen sosiaalityö voidaan lukea osaksi eläinavusteista toimintaa, vaikka sen suorittaja onkin sosiaalialan ammattilainen eikä vapaaehtoinen. Työskentelytapa ja eläimen käyttö työssä on kuitenkin hyvin samankaltaista kuin eläinavusteisessa toiminnassa. Yleensä eläintä (useimmiten koiraa) hyödynnetään sosiaalityössä lähinnä asiakasta, tilannetta ja tunnelmaa rauhoittavana tekijänä ja luottamuksen luojana. Aiheesta on tehty Suomessa muutamia pro gradu -tutkielmia, joissa työskentelyyn liittyviä käytäntöjä ja siinä havaittuja hyötyjä on avattu. Esimerkiksi Riikka Pietarinen (2017) haastatteli tutkielmassaan yläkoulun oppilaita, jotka vierailivat kuraattorin vastaanotolla koiran ollessa läsnä. Haastattelujen ja kuraattorin havaintojen perusteella koiran läsnäolon huomattiin kohottaneen yleistä mielialaa ja helpottavan kommunikointia ja rauhoittavan tilannetta. Katja Kainulainen (2017) taas tutki koira-avusteista interventiota aikuissosiaalityön kohtaamisissa. Koira koettiin kohtaamisia pehmentäväksi jäänmurtajaksi, joka oli aina helppo puheenaihe. Esimerkiksi lastensuojelun toimenpiteissä olevien lapsien sopeutumisen tukeminen ja tilanteen rauhoittaminen koiran läsnäololla voi helpottaa luottamussuhteen syntymistä ja kotiutumista uuteen ympäristöön. (Latvala-Sillman 2018, 44.) On myös huomattu, että koiran rauhoittava ja mieltä piristävä vaikutus kestää vielä pitkään kohtaamisen jälkeen (Dawn 2011, 21).

Eläinavusteisuutta pedagogiikassa hyödynnetään etenkin erityisryhmien, kuten autististen lasten parissa. (Latvala-Sillman 2013, 202; Ikäheimo, Kiiski-Mäki & Kittilä 2013, 230.) Eläin voi olla luokassa läsnä pehmentämässä yleistä ilmapiiriä ja auttaa kuormittunutta lasta rauhoittumaan olemalla rapsutettavana. Oppilaan ollessa rauhallinen oppiminen tehostuu. Koiran läsnäolon on myös havaittu lisäävän spontaania sosiaalista kommunikointia luokassa ja sen kanssa toimimisen siedättävän erilaisiin ääniin, kosketukseen, hajuihin ja katsekontaktiin, joka on usein haastavaa autismikirjon lapsilla. (Latvala-Sillman 2018, 36.) Koiran läsnäolo ja sen käsittely lisää itsevarmuutta sekä mielenkiintoa ja motivaatiota oppimiseen (Latvala-Sillman 2018, 38; Lane & Zavada 2013, 88). Yleinen tapa hyödyntää koiraa opetuksessa on lukemisen opettelu ja lukumotivaation lisääminen, kun lapsi lukee ääneen koiralle. Usein lukemisen hankalaksi kokevat lapset turhautuvat, pelkäävät epäonnistumista ja kokevat herkästi häpeää. Toisin kuin usein ihmiset, koira kuuntelee hiljaa eikä puutu virheisiin. Tämä helpottaa harjoittelua ja rohkaisee jatkamaan. (Lane & Zavada 2013, 88-89.) Koiraa voidaan hyödyntää moneen muuhunkin opiskeluun, kuten matematiikkaan ja biologiaan. Lisäksi sen vierellä on mukava tehdä tehtäviä. (Latvala-Sillman 2018, 39.)



## 2.2 Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteisella terapialla tarkoitetaan laajasti erilaisia eläintä hyödyntäviä terapiamuotoja, kuten psykoterapiaa, toimintaterapiaa, fysioterapiaa ja puheterapiaa (Hautamäki ym. 2018, 5; Kahilainen 2016, 21). Erilaisia terapiamuotoja hyödynnetään niin psykiatriisiin kuin neurologisiin sairauksiin, kehityksellisiin häiriöihin sekä fyysisen toimintakyvyn haasteisiin (Gillingham & Lingerwood 2012, 9). Suosittuja eläinavusteisten menetelmien kohderyhmiä ovat esimerkiksi neuropsykologisista haasteista kärsivät lapset ja nuoret, muistisairaat vanhukset sekä mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsivät työikäiset. Eläimistä pitävä potilas saa eläimen mukana olosta todennäköisesti lisää motivaatiota ja luo nopeammin luottamussuhteen terapeuttiin. (Hautamäki ym. 2018, 37-38.) Psykoterapia on psyykkisten haasteiden hoitoon tähtäävää terveydenhuollon ammattilaisen toteuttamaa tavoitteellista toimintaa, jossa käytettävien menetelmien sopivuus sekä asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyösuhde ovat oleellisia terapian vaikuttavuuden kannalta (Mielenterveystalo 2019). Psykoterapian tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja itsetuntemusta. Eläimen rooli osana psykoterapiaa voi vaihdella passiivisesta aktiiviseen riippuen siitä, mitä sen läsnäololla tavoitellaan. Osana psykoterapiaa koiran on todettu edistävän luottamusta, rentoutumista, helpottavan puhumista ja parantavan pitkän aikavälin tuloksia. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla sen läsnäolo on koettu lohdullisena. (Hautamäki ym. 2018, 22-24; Latvala-Sillman 2018, 42.) Eläimen kanssa voidaan puuhastella ja sen kautta puhua. Sitä voidaan myös hyödyntää mallintamaan erilaisia käytösmalleja ja vuorovaikutustilanteita niiden käsittelyn helpottamiseksi. Myös eläimen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta tarkkailemalla voidaan havaita erilaisia käytösmalleja ja päästä näin pureutumaan niihin. (Hautamäki ym. 2018, 23; Latvala-Sillman 2018, 42-43.)

Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta, johon kuuluu kommunikaation, puheen, äänen ja kielen häiriöiden ennaltaehkäisy ja kuntoutus. Puheterapialla hoidetaan esimerkiksi äännevirheitä ja puheen ymmärtämisen tai tuottamisen vaikeuksia, joiden aiheuttajina voi olla esimerkiksi autismi, kehitysvamma, jokin sairaus tai verenkiertohäiriö. (Puheterapeuttiliitto 2019.) Eläinavusteisuutta puheterapiassa on hyödynnetty etenkin lapsilla, joilla on jokin autismin kirjoon lukeutuva diagnoosi, sekä aikuisilla aivovammakuntoutujilla (Hautamäki ym. 2018, 26). Muutoinkin eläinavusteisuudesta on koettu olevan hyötyä puheen ja kielen kehitykselle (Gillingham & Lingerwood 2012, 15). Esimerkiksi Kelan selvitykseen haastateltu puheterapeutti huomasi eläimen merkittävän vaikutuksen, kun hänen asiakkaansa oppi ääntämään S-kirjaimen yhdellä sessiolla, kun motivaattorina oli kutsua Sissi-nimistä koiraa. Myös erään koira-avusteiseen puheterapiaan osallistuneen lapsen äiti kertoi lapsen puheen selkeytyneen terapiassa nopeasti ja huomattavasti, sillä koiralle annettavien käskyjen tulee olla selkeitä, jotta se voisi ne ymmärtää ja siten niitä noudattaa. Puheen lisäksi puheterapiassa

harjoitellaan muutakin vuorovaikutusta, kuten katsekontaktia ja kosketusta. Myös eläinten välisen vuorovaikutuksen tarkkailua voidaan hyödyntää harjoittelun tukena. Erilainen koiran kanssa toimiminen, kuten sen ohjaaminen agility-radalla on hyvä tapa harjoitella vastavuoroisuutta ja yhteistyön tekemistä. (Hautamäki ym. 2018, 26, 33.) Eläimen kanssa kommunikointi on palkitsevaa, sillä esimerkiksi koira reagoi ihmistä herkemmin erilaisiin äänenpainoihin, äänteisiin ja intonaatioiden muutoksiin. Tämä lisää motivaatiota äänen ja puheentuottoon myös silloin, kun sanojen tuottaminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta. (Hautamäki ym. 2018, 27.)

Fysioterapia on fyysistä toimintakykyä edistävää, ylläpitävää tai sen palauttamiseen tähtäävää tavoitteellista toimintaa, jonka keskeisiä toimintamuotoja ovat neuvonta, ohjaus, yhdessä ja erikseen harjoittelu sekä apuvälinepalvelut (Suomen Fysioterapeutit 2019). Fysioterapiassa asiakas on aktiivinen toimija, joka osallistuu oman terapiansa suunnitteluun, arviointiin ja toteutukseen. Eläinavusteista fysioterapiaa on tutkittu melko vähän ja tutkimustieto rajoittuu lähinnä vaikeavammaisten lasten kuntoutukseen. Kuitenkin esimerkiksi AMK-tason opinnäytetöitä siitä löytyy jonkin verran. On esimerkiksi tutkittu koira-avusteisen fysioterapian vaikutuksia ikäihmisten toimintakykyyn (Pärnänen, Mämmelä & Tuiskunen 2019). Aiheesta on kirjoitettu myös esimerkiksi Tehy:n verkkosivuilla (Hamunen 2018) sekä Katja Ikäheimon (2013) toimittamassa teoksessa Karvaterapiaa. Fysioterapiassa eläimiä voidaan hyödyntää esimerkiksi asiakkailla, joiden toimintakyvyn rajoitteiden taustalla on parkinsonin tauti, downin syndrooma, MS-tauti, aivoverenkiertohäiriö tai CP-oireyhtymä. Käytännössä tällaista terapiaa voi olla esimerkiksi ratsastusterapia tai erilaisissa ympäristöissä tapahtuvat koiran kanssa tehtävät fyysiset harjoitteet. Koiran rooli voi olla yksinkertaisesti asiakasta motivoiva, se kannustaa liikkumaan ja vie huomion omista liikkumisen haasteista muualle. (Hautamäki ym. 2018, 24; Latvala-Sillman 2018, 40.) Asiakkaan näkökulmasta ero tavalliseen fysioterapiaan on merkittävä. Harjoitteita jaksetaan ja niihin keskitytään paremmin. Esimerkiksi kävely koiran kanssa on haasteista huolimatta mukavaa, sillä koira nauttii liikkumisesta eikä välitä, vaikka ihminen sen vierellä kävelisi jotenkin poikkeavasti. (Hautamäki ym. 2018, 25; Latvala-Sillman 2018, 40; Haapasaari & Lunden 2013, 244.)

Toimintaterapialla pyritään osallisuuden mahdollistamiseen tukemalla yksilön toimijuutta erilaisissa luontaisissa toimintaympäristöissä. Toimintaterapialla tuetaan yksilön pärjäämistä arjessa ja näin esimerkiksi työkyvyn ylläpitämistä tai sen palauttamista. (TOI 2019; Latvala-Sillman 2018, 40.) Toimintaterapian tarpeen taustalla voi olla esimerkiksi jokin neurologinen haaste tai ongelma motorisissa taidoissa, kuten haasteet käden ja silmän yhteistyössä, tasapainossa tai asentojen hallinnassa. Eläinavusteisessa toimintaterapiassa voidaan harjoitella myös esimerkiksi tunteiden ilmaisua ja tulkintaa tai muuta vuorovaikutusta. (Hautamäki ym. 2018, 27.) Esimerkiksi saksien

käyttöä voidaan harjoitella leikkaamalla koiran nameja pienemmiksi, jotta niitä voidaan piilottaa koiran älypeliin tai käyttää koiran kanssa tekemisen lomassa sen palkitsemiseen. Näin harjoittelu tapahtuu melkein huomaamatta ja vähemmällä leikkaamiseen kohdistetulla paineella. Kun makupalojen leikkaamista odottaa vieressä istuva koira, on toiminnalla jokin selkeä tarkoitus ja tavoite verrattuna tilanteeseen, jossa saksien käyttöä harjoitellaan leikkaamalla paperista paloja. (Hautamäki ym. 2018, 28.) Toimintaterapiassa tärkeää onkin toiminnan tekeminen merkitykselliseksi ja tavoitteiden asettaminen (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 22, 26). Vankiloissa toteutetaan paljon eläinavusteisen toiminnan ja terapian malleja sekoittavaa toimintaterapeuttista toimintaa, jossa vangit hoitavat ja/tai kouluttavat eläimiä. Tällaisen toiminnan kautta vangin pitkäjänteisyys, itsekontrolli ja -tuntemus kehittyvät. Myös kokemus oman toiminnan hyödyllisyydestä ja lisääntynyt luottamus on osoittautunut tärkeiksi tuloksiksi tällaisissa toiminnoissa. (Latvala-Sillman 2018, 28; Mercer, Gibson & Clayton 2017, 51.) Esimerkiksi Satakunnan vankilan Huittisten osastolla vangit ovat mukana hoitamassa vankilan eläimiä (Ylhäinen 2017). Ulkona liikkuminen liittyy myös oleellisesti toimintaterapian menetelmiin. Sen lisäksi, että esimerkiksi koiran tai muun eläimen kanssa kävely on yksin kävelyä miellyttävämpää ja motivoivampaa, saa ulkoilmasta muutakin hyötyä, se kohottaa yleisesti mielialaa ja hyvinvointia sekä parantaa vastustuskykyä. (Haapasaari & Lunden 2013, 244; Hautala ym. 2011, 81.) Fyysisiä eläinten avulla tehtäviä harjoitteita voi olla lukemattomia erilaisia. Kuten edellä mainittu makupalojen leikkaaminen saksilla ja niiden piilottaminen aktivointipeliin tai esimerkiksi koiran perässä liikkuminen erilaisilla radoilla, pyörätuolilla pujottelu, koiran kanssa kävely tai turkin hoitaminen. Tavoitteista riippuen jo koiran silittäminen tai sille pallon heittäminen voivat olla merkittäviä fyysisiä harjoitteita. (Hautamäki ym. 2018, 35; Latvala-Sillman 2018, 40.)

### 3 TYÖNTEKIJÄNÄ ELÄIN

#### 3.1 Soveltuvuus ja koulutus

Yleensä eläinavusteisessa toiminnassa hyödynnettävät eläimet ovat niitä käyttävien ammattilaisten tai vapaaehtoisten omia. Tällaista käyttöä varten hankittaessa tarkoitus vaikuttaa merkittävästi eläinlajin ja esimerkiksi koiran rodun valintaan. Kuitenkin rotuominaisuuksien lisäksi suuri merkitys on yksilön ominaisuuksilla ja luonteella. Tällaiset seikat vaikuttavat myös siihen, millaisten asiakkaiden kanssa ja millaisiin tarkoituksiin jotain eläintä voidaan käyttää. (Latvala-Sillman 2018, 52-54; Glenk 2017, 3.) Vilkas koira voi soveltua eläinavusteiseen työskentelyyn siinä missä rauhallinenkin. Oleellista on, millaista vaikutusta ja toimintaa eläimen mukaan ottamisella haetaan, onko sen tarkoitus olla aktiivinen toimija, jonka kanssa tehdään harjoitteita, vai onko se paikalla passiivisena tilanteen rauhoittajana ja tunnelman virittäjänä. (Hautamäki ym. 2018, 29, 32.) Eläinavusteisuutta hyödyntävällä ammattilaisella on luonnollisesti oltava perustyöhön vaadittava pohjakoulutus. Kelan selvitykseen haastatellut terapeutit kertoivatkin kouluttautuneensa melko laajastikin pohjakoulutuksen lisäksi ja olevansa muutenkin aktiivisia alan tutkimuksen ja uuden tiedon seuraajia. Eläinavusteisiin menetelmiin liittyvää koulutusta oli käyty ja kaikki terapiatyössä käytettävät koirat olivat käyneet läpi jonkinlaisen soveltuvuutta arvioivan testin. Vaikka eläinavusteisessa työssä onkin usein kyse muun työn ohella käytettävästä menetelmästä, koetaan siihen liittyvä lisäkoulutus tärkeäksi. (Hautamäki ym. 2018, 46-47.)

Eläimen hyödyntämiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, joten koulutuskin on aina jossain määrin yleisluontoista. Ammattilaisen on siis pystyttävä itse soveltamaan koulutuksen sisältö omiin tarkoituksiinsa ja työhönsä sopivaksi. (Hautamäki ym. 2018, 48 & Kahilainen 2016, 23.) Eläimen käyttö työssä vaatii vankkaa osaamista varsinaisesta tehtävästä, eläimen kanssa toimimisesta ja näiden yhteensovittamisesta. Ei ole yksinkertaista hoitaa asiakasta ja koiraakin yhtä aikaa, ja usein eläinavusteiset menetelmät koetaankin ammatillisesti vaativiksi. (Hautamäki ym. 2018, 51.) Suomessa eläinavusteisuus ja sen kehittäminen ovat vielä melko paljon järjestöjen ja yksityisten toimijoiden varassa (Kahilainen 2016, 22). Suomessa eläinavusteisen toiminnan parissa toimivia alan järjestöjä ovat esimerkiksi Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry, Suomen ratsastusterapeutit, Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, Kennelliiton Kaverikoiratoiminta ja Suomen Karva-Kaverit. Lisäksi alan koulutusta tarjoavat esimerkiksi Kymenlaakson sekä Hämeen kesäyliopistot, Alpha Partners Academy sekä Ypäjän Hevosopisto. (Green Care Finland 2019; Suomen ratsastusterapeutit 2019; Kennelliitto 2019.) Kansainvälisesti merkittäviä alan toimijoita ovat esimerkiksi The International Association of Human-Animal Interaction Organizations

(*IAHAIO*), Animal Assisted International Intervention ja Pet Partners. (Kahilainen 2016, 22.)

Kaikki eläinavusteinen työskentely ja toiminta, etenkin terapiakäyttö, vaatii eläimeltä paljon. Sen pitäisi pysyä rauhallisena yllättävissä ja uhkaavissakin tilanteissa, minkä lisäksi sen tulisi olla hyvin sosiaalistettu ja koulutettu ihmisten kohtaamiseen. Sen pitää sietää tavanomaisesta poikkeavaa käytöstä ja olemusta, pystyä liikkumaan vaihtelevilla alustoilla ja olla kärsivällinen. (Latvala-Sillman 2018, 41; Glenk 2017, 4; Dawn 2011, 6.) Kuitenkaan aktiivisuuskaan ei ole pahasta, vaan useiden kohderyhmien kanssa jopa suotavaa (Haapasaari & Lundell 2013, 66). Koulutus ja soveltuvuus ovat tärkeitä niin asiakkaan kuin eläimenkin turvallisuuden kannalta. Jo esimerkiksi eläinlajin perusteella voidaan päätellä, soveltuuko eläin terapiakäyttöön. Kuitenkin yksilölliset ominaisuudet ratkaisevat. (Latvala-Sillman 2018, 52.) Eläimen hyvinvoinnista on huolehdittava hyvin, se ei ole työväline vaan työpari (Haapasaari & Lundell 2013, 66). Koirien ja hevosten lisäksi terapia- ja muuhun eläinavusteiseen auttamistyöhön voidaan hyödyntää muun muassa lampaita ja vuohia (Hautamäki ym. 2018, 48). Tärkeintä eläimen valinnassa on sen hallinta, taito työhön, soveltuvuus kohderyhmään ja tehtävään sekä tehtävää vastaava koulutus. (Hautamäki ym. 2018, 49, Latvala-Sillman 2018, 53; Dawn 2011, 6, 8.) Esimerkiksi koiran soveltuvuutta eläinavusteiseen työskentelyyn voidaan testata näyttökokeilla ja soveltuvuustesteillä. Erilaisia testauksia järjestävät esimerkiksi rotuyhdistykset, Kennelliitto ja Suomen Karva-Kaverit ry. (Suomen Karva-Kaverit 2019; Kennelliitto 2019; Hautamäki ym. 2018, 49.) Oleellista testeillä haettavaa tietoa ovat koiran ohjattavuuden ja käsiteltävyyden lisäksi sen suhtautuminen vieraisiin ihmisiin sekä erilaisiin ääniin ja alustoihin (Dawn 2011, 6). Testejä siis tehdään monella taholla ja saman tyyppisesti, mutta yhtä yleispätevää testiä ei ole vielä standardoitu (Hautamäki ym. 2018, 49).

### 3.2 Työnhyvinvointi ja työskentelyn riskit

Kuten ihmiset, myös eläimet ovat yksilöitä, joita työnteke kuormittaa. Eläimen kanssa työskenneltäessä tuleekin kiinnittää erityistä huomiota sen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tähän kuuluvat riittävä lepo, ravinto ja säännölliset eläinlääkärin tarkastukset. Työpäivät tai -rupeamat eivät saa olla liian pitkiä. Suositeltava session pituus on 30-45 minuuttia, vaikka työskentelyyn kuuluisikin taukoja tai passiivista olemista. (Hautamäki ym. 2018, 50; Jegatheesan ym. 2014, 8.) Esimerkiksi eläinavusteisuuteen perehtynyt lääketieteen tohtori Marcus Dawn (2011, 27) suosittelee session pituudeksi noin 10-15 minuuttia. Eläimen kanssa työskenneltäessä on myös arvioitava erilaisia riskejä, kuten ulkopuoliset ihmiset tai eläimen ulottuville eksyneet vaaralliset esineet. Tällaisia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi ulkona työskenneltäessä vastaan tulevat ihmiset tai kotikäynnillä asiakkaan lattialle pudonneet lääkkeet. (Hautamäki ym. 2018, 50.) Eläimen tulisi olla jatkuvasti

ohjaajansa valvonnan alla, jotta minimoidaan mahdollisuus erilaisten vahinkojen lisäksi eläimen kaltoinkohteluun tai muuhun riskikäyttäytymiseen (Jegatheesan ym. 2014, 8). Eläimen kanssa työskentelevän tulisi kyetä tunnistamaan eläimen tarpeet ja sen antamat vointiin ja jaksamiseen liittyvät signaalit (Jegatheesan ym. 2014, 7). Koiran stressitasoja voidaan lukea muun muassa käytöksestä ja mitata syljen kortisolitasosta. Koiran stressitasoja eläinavusteisen intervention aikana on tutkittu melko vähän, mutta tehdystä tutkimuksesta voidaan päätellä, että terapiatilanteet yleensä alkavat stressata terapiatyöhön soveltuvaa koiraa vasta noin tunnin jälkeen. Tämä puoltaa suositusta työskentelyn kestosta ja ajatusta siitä, ettei terapiatyöstä ole koiralle haittaa, kun kuormitus pidetään sopivana. (Hautamäki ym. 2018, 50.) Lisäksi stressiin viittaavien merkkien on havaittu olevan lievempiä koirilla, joilla on pidempi kokemus terapiatyöskentelystä (Glenk 2017, 8). Vaikka koiran kortisolin tuotanto ei nopeasti tai merkittävästi lisäännä sen työskennellessä, ei se myöskään työn teon aikana vähene, mikä viittaa työn jossain määrin aiheuttavan koiralle stressiä joka tapauksessa. Kuitenkin endorfiinin on tutkittu lisääntyvän koira-avusteisen työskentelyn aikana myös koiralla. (Dawn 2011, 26.)

Kelan selvityksen mukaan eläinavusteisia menetelmiä hyödyntävät ammattilaiset ovat kokeneet tarvetta toiminnan sääntelylle. Standardeja kaivataan muun muassa sille, millaisia valmiuksia, tiloja, koulutusta ja turvallisuustoimenpiteitä vaaditaan, jotta eläinavusteisia menetelmiä voidaan toteuttaa. Tämä lisäisi toiminnan uskottavuutta ja tekisi siitä läpinäkyvää. (Hautamäki ym. 2018, 51.) Kansainväliset toimijat ovatkin kehittäneet eläinavusteisen terapian toteuttamiseen ohjeistuksia ja toimintatapoja, jotta toiminta olisi eettisesti kestävä. Koulutusta tarjoavilla yhdistyksillä ja yrityksillä onkin menetelmien toteuttamiseen eettiset ohjeet, joissa korostetaan jatkuvan koulutautumisen ja ammatillisuuden tärkeyttä. Standardeja kaivataan niin koulutukseen, eläinavusteisen terapian ja toiminnan rajoihin kuin valvontaan. Valvovan tahon tulisi laatia kuntoutuksen laatuksiterit, turvallisuusasiakirjat ja turvallisuussuunnitelmat. Myös ammatillisen, vaativan tavoitteellisen kuntoutuksen ja mielialaa kohottavan, hyvinvointia tukevan toiminnan rajan määrittelyyn toivotaan selkeyttä. Lisäksi aiheeseen liittyvän tiedon toivotaan yleistyvän, jotta hoitoonohjaus olisi tehokkaampaa ja oikeanlainen apu löytyisi varhaisemmassa vaiheessa. (Hautamäki ym. 2018, 53.)

Kelan selvitykseen vastanneiden ammattilaisten näkemyksen mukaan eläinavusteisten menetelmien esteinä ovat lähinnä allergiat ja eläimiin kohdistuvat pelot. Eläinavusteiseen työskentelyyn pitäisi ryhtyä ennen kaikkea asiakkaan omasta halusta. Näin ollen myös esimerkiksi koirapelkoa voidaan hoitaa koira-avusteisesti. Eläinavusteinen terapia voi olla terapeutille raskaampaa kuin tavallinen terapia. (Hautamäki ym. 2018, 45.) Sen lisäksi, että on huomioitava asiakkaan tarpeet ja luettava

hänen tilannettaan, on samanaikaisesti tarkkailtava ja luettava terapiassa auttavan eläimen käytöstä ja olemusta (Jegatheesan ym. 2014, 7). Työ on siis eläimen lisäksi kuormittavaa myös eläinavusteisia menetelmiä toteuttavalle ihmiselle. Kuitenkin vääränlaisen toiminnan mallintaminen ja hygieniä nähtiin periaatteessa ainoina eläinavusteisen toiminnan riskeinä Kelan tekemässä selvityksessä. Haasteina mainittiin esimerkiksi pitkät välimatkat ja mahdollisesti hankalat sääolosuhteet, jotka voivat asettaa rajoitteita, kun on tarkoitus työskennellä ulkona. (Hautamäki ym. 2018, 45-46.) IAHAIO:n (Jegatheesan ym. 2014, 6) tekemä ohjeistus tarkentaa eläinten käyttöön liittyviä riskejä, jotka voivat liittyä esimerkiksi heikentyneeseen vastustuskykyyn tai autoimmuunisairauksiin. Huomioon on otettava myös eläimen kautta ihmiseltä toiselle tarttuvien sairauksien leviämisen riski. Eläinavusteisen intervention toteuttamisympäristön ja kohderyhmän tiedostaminen etenkin haavoittuvien ihmisten parissa onkin erittäin tärkeää. Eläimen hyödyntämiseen voi liittyä myös kulttuurisia rajoitteita, jotka tulisi myös ottaa huomioon eläinavusteisia menetelmiä harkittaessa. Kaikkien osallisten kannalta on tärkeää, että ohjaaja tuntee käyttämänsä eläimen hyvin ja suhtautuu siihen työparina, ei työvälineenä. Eläimen terveys ja hyvinvointi ovat eläintä käyttävien ammattilaisten ja vapaaehtoisten vastuulla. (Jegatheesan ym. 2014, 6.)

## 4 TUTKIELMAN TOTEUTUS

### 4.1 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkielmassa tarkastellaan eläinavusteisen intervention mahdollisuuksia. Olen asettanut tutkielmalle kaksi tutkimuskysymystä:

1. Mitä on eläinavusteinen interventio?
2. Millaisia tuloksia eläinavusteisella interventiolla on saavutettu?

### 4.2 Menetelmänä kirjallisuuskatsaus

Menetelmänä kirjallisuuskatsaus eli *literature review* tai *review* –tutkimus, on systemaattinen kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen yhdistelmä, jossa tutkitaan valitusta aiheesta jo olemassa olevia tutkimuksia, joko olemassa olevaa teoriaa arvioiden tai uutta luoden (Salminen 2011, 3-4; Johansson 2007, 3). Sen tekeminen edellyttää, että tutkittavasta aiheesta on jo olemassa jonkinlaista tutkimustietoa (Leino-Kilpi 2007, 2). Kirjallisuuskatsauksen tehtävä ei ole vain toistaa olemassa olevaa tietoa, vaan sen pitäisi luoda kuva nykytilanteesta, tuoda uusia näkökulmia, ajatuksia ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta (Efrat, Efron & Ravid 2018, 4, 16). Tarkoitus on rakentaa käsitys siitä, millaisia sisältöjä ja menetelmiä tutkimus pääasiassa pitää sisällään (Johansson 2007, 3). Kuten kaikessa tutkimuksessa, on kirjallisuuskatsauksessakin muistettava, että analyysi rakentuu tutkijan subjektiivisen tiedon ja hänen aiheeseen liittyvän aikaisemman kokemuksensa ja näkökulmansa kautta (Sarajärvi & Tuomi 2018, 23-25; Johansson 2007, 4). Tämä on syytä ottaa huomioon pohdittaessa tutkimuksen tuottaman tiedon luotettavuutta ja yleistettävyyttä (Sarajärvi & Tuomi 2018, 76; Johansson 2007, 4).

Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia. Salminen (2011, 4) jakaa ne kolmeen eri tyyppiin: systemaattiseen, meta-analyyttiseen ja kuvailevaan. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen kategoriaan, narratiiviseen ja integroivaan. Tämä tutkielma on näistä viimeksi mainittu eli kuvaileva, integroiva kirjallisuuskatsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus on monipuolinen yleiskatsaus tutkittavaan aiheeseen, kun taas narratiivinen katsaus luo vähemmän analyyttisen yleiskuvan tutkittavasta aiheesta ja lähinnä herättää siihen liittyvää keskustelua. Se ei kuitenkaan tarjoa aiheesta varsinaista analyysii. (Salminen 2011, 6-7.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alussa tulisi määritellä tutkimuskysymykset



ja tutkimuksen tehtävä. Mikäli aiheesta löytyy tutkimusta paljon, voi olla syytä rajata kysymykset tiukemmin. Jos tutkimusta taas löytyy vielä kovin vähän, voi laajempi kysymys tuottaa parempia tuloksia. (Flinkman & Salanterä 2007, 88.) Tutkimuskysymysten ohella käytettävät hakutermit ovat tärkeässä roolissa tutkimuksen teossa ja ne tulisikin valita tarkkaan (Laaksonen, Kuusisto-Niemi & Saranto 2010, 28).

Integroiva kirjallisuuskatsaus on kirjallisuuskatsauksen laajin muoto, sillä se mahdollistaa monenlaisiin metodeihin perustuvien tutkimuksien käytön (Flinkman & Salanterä 2007, 85). Näin ollen se mahdollistaa myös huomattavan suuren otoksen verrattuna esimerkiksi systemaattiseen katsaukseen, jossa mukaan valittava aineisto seulotaan huomattavasti tarkemmin ja valintakriteerit ovat tiukat (Salminen 2011, 8-11). Integroivan kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on tehdä kattava kriittinen yhteenveto tutkittavaan aiheeseen liittyvästä olemassa olevasta teoriasta, tutkimuksesta ja yleisesti käytetyistä metodeista (Efrat, Efron & Ravid 2018, 21). Lisäksi katsauksella on mahdollista löytää uusia tutkimuskysymyksiä, jatkotutkimuksen aiheita ja aukkoja olemassa olevasta tutkimuksesta samalla niitä täydentäen. (Laaksonen ym. 2010, 28; Flinkman & Salanterä 2007, 86.) Kirjallisuuskatsauksella voidaan myös tehdä kokonaisarvio siitä, miten vahvaa näyttöä esimerkiksi jonkin toimintamallin hyödyistä on laajemmalla otannalla (Laaksonen ym. 2010, 28). Jotta mahdollisimman monipuolisen kokonaiskuvan luominen on mahdollista, on aineisto pyrittävä kokoamaan mahdollisimman monipuoliseksi (Sarajärvi & Tuomi 2018, 99). Hyvin tehty kirjallisuuskatsaus toimii esimerkiksi jonkin toiminnan toteuttamisen tutkimukseen pohjaavana perusteluna (Sarajärvi & Tuomi 2018, 138).

#### 4.3 Aineisto

Aineiston haun ja aiheesta löytyvään tutkimukseen tutustumisen aloitin huhtikuussa 2019. Aluksi käytin useita eri hakusanoja ja niiden erilaisia yhdistelmiä useissa eri tietokannoissa. Tavoitteena oli saada käsitys siitä, millaisia tutkimuksia erilaisilla hauilla eri tietokannoista löytyy ja pohtia vielä samalla sitä, millaisiin tutkimuskysymyksiin haluan löytää vastauksen. Lopulliset haut tein kesäkuussa 2019. Hakuni rajasin koskemaan vain vertaisarvioituja, englanninkielisiä ja aikaisintaan vuonna 2010 julkaistuja tekstejä. Lopullisiksi hakusanoiksi muodostuivat *animal assisted, therapy, intervention ja social work* Boolean operaattoreita (AND, OR, NOT) hyödyntäen ja sanoja tähdellä (\*) katkaisten. Tutkielmaan mukaan valitut artikkelit löytyivät edellä mainituilla hakusanoilla tietokannoista Social Science Premium Collection (ProQuest), ProQuest Central ja Academic Search Ultimate (Ebsco). Näillä hauilla tulokset olivat valtaosin tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja joitain kirjallisuuskatsauksia lukuun ottamatta.

Koska tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia tuloksia tuli paljon, oli aineiston valinta melko työläs prosessi. Halusin aineistosta mahdollisimman monipuolisen niin käytettävien eläinten kuin tutkittavienkin kannalta. Kiinnostavuudestaan huolimatta pois jäivät esimerkiksi artikkelit post-traumaattisesta stressihäiriöstä kärsivien sotilaiden koira-avusteisesta terapiasta sekä kahden autistin kanssa kommunikointi muurahaisten avulla. Sisäänotto- ja poissulkukriteerejä olivat perinteisten lisäksi esimerkiksi se, onko jokin kovin saman tyyppinen tutkimus jo valittu mukaan, tai onko esimerkiksi eläinavusteisen työn vaikutus johonkin tiettyyn ongelmaan jossain toisessakin artikkelissa, vaikka kohderyhmä on eri. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit alla olevassa taulukossa (Taulukko 1.).

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Englanninkielinen	Muun kuin englanninkielinen
Koko teksti maksuton	Teksti maksullinen
Kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen empiirinen tutkimus	Kirjallisuuskatsaus
Julkaistu 2010 tai myöhemmin	Julkaistu ennen 2010
Eläinavusteiset menetelmät –	Muut menetelmät (esim. robotit)
Vertaisarvioitu	Ei vertaisarvioitu
Mielenkiintoinen kokonaisuus	Ei niin mielenkiintoinen kokonaisuus

Lopulliset haut tein 2. ja 3.6.2019 hakulausekkeena *animal assist\* AND therapy\* OR (social work\*) OR intervention\**. Tämä tuotti yhteensä 417 tulosta (Ebsco 197 ja ProQuest 220). Kummankin haun tuloksia lähdin kahlaamaan järjestyksessä ensin otsikon, sitten abstraktin perusteella. Osan tuloksista jätin huomiotta jo pelkän otsikon perusteella, osan karsin pois abstraktin sisällön vuoksi (esimerkiksi kirjallisuuskatsaukset tai muutoin tutkimuskysymykseeni huonosti vastaavat tulokset). Näin valitsin seuraavaan vaiheeseen mukaan yhteensä 34 artikkelia, joista mukaan tutkielmaan valitsin kymmenen, muun muassa ymmärrettävyyden ja kiinnostavuuden mukaan päätavoitteena mahdollisimman monipuolinen aineisto.

Tutkielmassa on mukana kymmenen eri tutkimusta niin sosiaalityön, lääketieteen, kasvatustieteen kuin psykologiankin alalta. Tutkimukset ja niiden keskeinen sisältö on esitetty alla olevassa

taulukossa (Taulukko 2.). Näistä tutkimuksista yhdeksän on kvantitatiivisia ja vain yksi kvalitatiivinen. Kvantitatiivisia on suuri määrä, sillä monissa tutkimuksissa on mitattu eläinavusteisen intervention vaikutusta tilaan, johon on kehitetty strukturoitu mittari (kuten Beckin masennustesti), jonka avulla on haluttu tutkia nimenomaan numeroin mitattavissa olevia vaikutuksia, ei välttämättä niinkään sitä, miten interventio on henkilökohtaisella tasolla koettu ja mitä ajatuksia se on herättänyt. Kuitenkin monen tutkimuksen yhteydessä myös vapaamuotoisempaa palautetta ja osallistujien ajatuksia on kysytty. Tutkimukset on tehty pääosin USA:ssa, mutta myös esimerkiksi Thaimaassa, Italiassa ja Skotlannissa. Delfiiniavusteista terapiaa koskevan tutkimuksen on toteuttanut yhteistyössä yhdysvaltalainen ja itävaltalainen yliopisto, käytännön toteutus tehtiin Ukrainassa. Tutkielman artikkeleista vanhin on julkaistu vuonna 2011 ja uusin 2019.

Taulukko 2. Tutkimusartikkelit

	Tutkimuksen tekijä(t), nimi ja julkaisutiedot	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä ja kohderyhmä	Keskeisimmät tutkimustulokset
1	<b>Dilts, Rachel &amp; Trompisch, Norbert &amp; Bergquist, Timothy M. (2011).</b> Dolphin-Assisted Therapy for Children With Special Needs: A Pilot Study. <i>Journal of Creativity in Mental Health</i> 6(1), 56-68.	Tutkimuksen tarkoitus arvioida delfiiniavusteisen terapian vaikutuksia terapiaan osallistuvien lasten käytökseen. Arviointi suoritettu tutkimukseen osallistuvien lasten vanhempien näkökulmasta.	Kohderymänä lapset (19 tyttöä ja 18 poikaa), joilla erityistarpeita (diagnosoitu mm. Kehityshäiriöitä sekä erilaisia kognitiivisia, emotionaalisia ja fyysisiä häiriöitä) ja joiden vanhemmilla hyvät valmiudet raportoida lastensa käytöstä. 2 viikon terapiajaksolla yhdistellään yksilön tarpeiden mukaan useita eri terapiamuotoja. Eri terapiamuotoja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan delfiiniavusteisesti.	Merkittävintä parannusta huomattiin sosiaalisista tilanteista vetäytymisen, välinpitämättömyyden sekä pelokkuuden ja ahdistuksen vähenemisessä. Tämän lisäksi itseilmaisu ja rentous lisääntyivät. Mitattavista osa-alueista aggressiivisuus oli ainoa, jossa parannusta ei tapahtunut. Tutkimuksessa ei käytetty kontrolliryhmää.
2	<b>Leonardi, Rebecca &amp; Buchanan-Smith, Hannah &amp; McIvor, Gill &amp; Vick, Sarah-Jane (2017).</b> "You Think You're Helping Them, But They're Helping You Too": Experiences of Scottish Male Young Offenders Participating in a Dog Training Program. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> 14(8).	Tutkimuksen tarkoitus tutkia nuorten miesrikollisten kokemuksia koiran-koulutusohjelmaan osallistumisesta. Ohjelman tavoitteena parantaa käytöstä ja yleistä hyvinvointia, sekä edistää työllistävyyttä ja sitoutumista koulutukseen.	Kohderymänä 16-21-vuotiaat miesvangit (yhteensä 70 12 kurssin ajalta) ajalla 2011-2014. Osallistujat ovat suorittamassa tai odottamassa tuomiota Skotlantilaisessa HM YOI Polmont-laitoksessa. Kahdeksan viikon kurssilla vanki kouluttaa hänelle osoitettua rescue-koiraa positiivisella vahvistamisella. Tavoite on saada koulutettua koira niin, että se on valmis muuttamaan uuteen kotiin. Tavallisesta eläinavusteisesta terapiasta poiketen tavoitteet ja toiminta ovat muutakin, kuin terapeutisia.	Osallistuneet raportoivat huomanneensa positiivisia muutoksia itsessään, mm. empatian tunteiden voimistuminen, keskinäisen kunnioituksen lisääntyminen. Myös ympäristö muuttui mielekkäämmäksi. Työ oli palkitsevaa ja tulokset näkyviä, mikä lisäsi motivaatiota ja halua ottaa vastuuta. Ohjemaan osallistuminen lisäsi itsevarmuutta ja paransi ongelmanratkaisukykyä. Myös sosiaalisten taitojen ja työelämävalmiuksien koettiin lisääntyneen. Yli puolet kokivat impulsiivisuuden vähentyneen ja kärsivällisyyden lisääntyneen.

3	<b>Linder, Deborah E. &amp; Mueller, Megan K. &amp; Gibbs Debra M &amp; Alper, Jean A &amp; Freeman, Lisa M. (2018).</b> Effects of an Animal-Assisted Intervention on Reading Skills and Attitudes in Second Grade Students. <i>Early Childhood Education journal</i> 46(3), 323- 329.	Tutkimuksen tarkoitus arvioida koulupäivän jälkeen tapahtuvan koira-avusteisen lukemishojelman vaikutuksia ja toteutettavuutta julkisella ala-asteella.	Kohderyhmänä 28 (14 + 14) 2. luokan oppilasta, joilla keskiverto kirjallisuustaidot. Testiryhmällä kuuden viikon ajan kerran viikossa koulupäivän päätyttyä tunnin sessio, jossa 30 minuutin informaatio-osuus ja 30 minuuttia lukemista ääneen koiralle hiljaisessa tilassa. Kontrolliryhmällä lukujärjestyksen mukaista normaalia toimintaa. Lukutaitoa arvioitiin joka toinen viikko ja asenteita lukemista kohtaan ohjelman alkaessa ja sen päätyttyä.	Kummankaan ryhmän tulokset lukutaidon suhteen tai asenteet viihdelukemista kohtaan eivät muuttuneet merkittävästi. Kuitenkin asenteet akateemista lukemista kohtaan paranivat testiryhmäläisillä. Lisäksi kaikki testiryhmän lapset antoivat positiivista palautetta ryhmään osallistumisesta.
4	<b>Cavedon, Lino &amp; Zaninotto, Leonardo &amp; Socche, Laura &amp; Zanetti, Piera &amp; Coppiello, Deborah (2017).</b> Effects of Dog Assisted Therapy on Communication and Basic Social Skills of Adults With Intellectual Disabilities: A Pilot Study. <i>Intellectual &amp; Developmental Disabilities</i> 55(3), 125-139.	Tutkia ja määritellä eläinavusteisen ohjelman vaikutuksia kehitysvammaisten aikuisten käytöseen, kommunikointiin ja sosiaalisiin taitoihin. Lisäksi tarkoitus samalla arvioida koira-avusteiden terapian käyttöä kuntoutuksen tukena henkilöillä, joilla on vakavia oppimisen vaikeuksia tai fyysisiä haasteita.	39 aikuista (testiryhmässä 21, kontrolliryhmässä 18), joilla eriasteisia kehitysvammoja. Testiryhmällä koira-avusteista terapiaa yhteensä 20 kertaa, 30minuuttia kerralla, kerran viikossa. Sessiot rakennettu monimutkaisuudeltaan ja vuorovaikutukseltaan nousujohteisiksi, alun tarkkailusta ryhmässä toimimiseen. Toiminnoilla (koiran kutsuminen, hoitaminen, sen kanssa leikkiminen, ryhmässä keskustelu) tavoiteltiin mm. muistia, verbaalisen ulosannin, keskittymiskyvyn, tilanhahmotuksen, motoriikan, sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistumista. Kontrolliryhmällä koira korvattu esineellä (esim. pehmolelu).	Testiryhmässä merkittävää parannusta mm. liikkeessä ja sen hallinnassa, visuomotorisessa koordinaatiossa ja liikkeeseen keskittymisessä. Jonkin verran parannusta havaittiin myös sosiaalisissa taidoissa. Kielellisessä ilmaisussa (vastaanotossa tai ulosannissa) ei kuitenkaan havaittu merkittävää muutosta kummallakaan ryhmällä. Testiryhmän tulokset olivat riippumattomia iästä, vamman laadusta ja kuntoutujan sijointuspaikasta.
5	<b>Dietz, Tracy &amp; Davis, Diana &amp; Pennings, Jacquelyn (2012).</b> Evaluating Animal-Assisted Therapy in Group Treatment for Child Sexual Abuse. <i>Journal of Child Sexual Abuse</i> 21(6), 665- 683.	Tutkia ja vertailla kolmen ryhmäintervention vaikutusta seksuaalisesti hyväksikäytettyjen lasten traumaattisiin.	Tutkimuksessa mukana yhteensä 152 7-17-vuotiaasta lasta, jotka käyvät ryhmäterapiassa Child Advocacy Centerissä. Lapset on jaettu kolmenlaisiin terapiaryhmiin: ryhmäterapia ilman koiraa, ryhmäterapia koiralla ja ryhmäterapia koiralla ja teemaan liittyvällä koiran näkökulmasta kerrotulla tarinalla. Mittarina toimi Trauma Symptom Checklist for Children (TSCC, Briere 1996), joka mittaa mm. ahdistusta, PTSD-oireita, dissosiaatiota ja seksuaalisia huolenaiheita. Mitaukset ennen intervention aloitusta ja sen päätyttyä.	Ryhmällä, jossa mukana koira ja sen näkökulmasta kerrotut tarinat, oli parhaat tulokset. Kuitenkin käytännössä kaikenlaisissa ryhmissä pisteet laskivat. Ryhmässä 1 lähinnä PTSD-oireet vähenivät, 2. ryhmässä laskivat kaikki paitsi seksuaaliset huolet ja viha, eniten vähenivät PTSD- ja masennusoireet. 3. ryhmässä pisteet laskivat merkittävästi kaikilla mitattavilla osa-alueilla. Ero oli merkittävä kahteen muuhun ryhmään verrattuna.
6	<b>Dawn Marcus &amp; Bernstein Cheryl &amp; Constantin, Janet &amp; Kunkel, Frank &amp; Breuer, Paula &amp; Hanlon, Raymond (2013).</b> Impact of Animal-Assisted Therapy for outpatients with fibromyalgia. <i>Pain Medicine</i> 14(1), 43-51.	Tarkoitus tutkia lyhyiden terapiakoiratapamisten vaikutusta kipupoliklinikan fibromyalgia-potilaisiin, verrokkina tavallinen odotushuoneessa vietetty aika.	Kohderyhmänä kipupoliklinikan avohoidon asiakkaat, joilla fibromyalgia. Potilaille mahdollisuus normaalin odotushuoneessa istumisen sijaan viettää aikaa terapia-koiran kanssa. Mittarina potilaan oma arvio kivusta, väsymyksestä ja ahdistuksesta ennen ja jälkeen terapiakoiran kanssa tai tavallisessa odotushuoneessa vietetyn ajan. Otantana 106 koiratapamista ja 49 odotushuonekontrollia. Koiran kanssa sai viettää itse haluamansa ajan, aikaa vietettiin kahdesta 32:een minuuttiin, keskimäärin 12 minuuttia.	Terapiakoiran tavanneet raportoivat merkittävää parannusta kipuun, väsymykseen ja ahdistukseen, kontrolliryhmä ei. Merkittävää kipujen helpotusta terapiakoiran tavanneista koki 34%, kontrolliryhmästä 4%. Lyhyet terapiakoiran tapamiset toivat arvokkaan lisän potilaiden hoitoon ja kipukokemukseen. Lisäksi jo ennen varsinaista klinikakäyntiä tapahtuva kivunlievitys ja stressitasojen lasku jättää enemmän voimavaroja itse klinikakäyntiin.

7	<b>Nuntanee Satiansukpong, Maethisa Pongsakri &amp; Daranee Sasat (2016).</b> Thai Elephant Assisted Therapy Programme in Children with Down Syndrome. <i>Occupational Therapy International</i> 23(2), 121-131.	Tutkia ”Thai Elephant Assisted Therapy -ohjelman vaikutuksia tasapainoon, posturaalikontrolliin sekä hahmotukseen ja motoriikkaan lapsilla, joilla downin syndrooma.	Toimintaterapiaa elefanttien avulla (ruokkimista, ympäristön puhdistusta, satulan pukemista, selkään kiipeämistä ja ratsastusta). Kohderyhmänä 1-6 luokalaisia thaimaalaisen julkisen ala-asteen oppilaita, joilla downin syndrooma. Lapsia tutkimuksessa mukana 16, kontrolli- ja tutkimusryhmässä kummassakin 8 lasta. Molemmat ryhmät ovat mukana normaalissa koulutoiminnassa, minkä lisäksi tutkimusryhmällä kahden kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa (yhteensä 16 kertaa) elefanttiaterapiaa.	Testiryhmällä merkittäviä muutoksia hahmotuksessa ja motoriikassa, mutta ei tasapainossa tai posturaalikontrollissa. Ohjelman edetessä lapset tarvitsivat entistä vähemmän ohjausta ja apua tehtävien suorittamisessa. Eläimet olivat selvästi motivoivia, lapset halusivat kiivetä leikkielefantin selkään myös taukojensa aikana ja nauttivat oikeilla ratsastamisesta.
8	<b>Contalbrigo, Laura &amp; De Santis, Marta &amp; Toson, Marica &amp; Montanaro, Maria &amp; Farina, Luca (2017).</b> The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> 14(7).	Tarkoitus tutkia koiraavusteisen terapiaohjelman tehoa 22 huumeaddiktiosta kärsivään vankiin italialaisessa vankilassa.	Kohderyhmänä 20-40-vuotiaat miesvangit, joilla diagnosoitu päihteisiin ja addiktioon liittyviä häiriöitä. Testiryhmässä 12, kontrolliryhmässä 10 vankia, jotka kaikki mukana addiktioon liittyvässä standardiohjelmassa, johon kuuluu opetuksellisia, toiminnallisia, psykodiagnostisia ja terapeuttisia menetelmiä (muun muassa rentoutustekniikoita, stressin, ahdistuksen ja tunteiden tunnistamista ja hallintaa). Testiryhmällä lisäksi kuuden kuukauden ajan viikoittain tunnin mittainen koiraavusteinen terapiasessio (yhteensä 20 kertaa), jossa koiran kanssa toimintaa pienryhmissä, joiden ohjelma eteni tarkkailusta vuorovaikutukseen ja lopulta toimintaan. Ohjelman tehokkuutta mitattiin viikko ennen ja viikko jälkeen tehdyillä mittauksilla, mittarina oma, sekä hoitavan tahon arvio.	Tutkimukseen osallistuneilla selkeää parannusta sosiaalisissa taidoissa sekä mielitekojen, ahdistuneisuuden ja masennusoireiden vähenemistä verrattuna kontrolliryhmään. Tulokset kannustavat koiraavusteisen terapian käyttöön muun terapian lisäksi päihdekuntoutuksessa.
9	<b>Signal, Tania &amp; Taylor, Nik &amp; Botros, Helena &amp; Prentice, Kathryn &amp; Lazarus, Kathryn (2013).</b> Whispering to Horses: Childhood sexual abuse, depression and the efficacy of equine facilitated therapy. <i>Sexual Abuse in Australia and New Zealand; Haymarket</i> 5(1), 24-32.	Tarkoitus arvioida ja verrata EFT-ohjelman vaikutusta masennusoireisiin lapsena seksuaalisen hyväksikäytön uhreiksi joutuneille kolmessa eri ikäryhmässä: Lapset, nuoret ja aikuiset. Ohjelman toteutuspaikkana Australian Queenslandissa sijaitseva seksuaalisen väkivallan hoitokeskus Phoenix House.	Tutkimuksessa mukana 15 lasta (8-11-vuotiaat), 15 nuorta (12-17-vuotiaat) ja 14 aikuista (19-50-vuotiaat), jotka kokeneet lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä. Kymmenen viikon ohjelmassa viikoittainen 90 minuuttia kestävä sessio, jossa opetellaan hevosen hoitamista, taluttamista ja esteiden yli ohjausta. Aktiviteeteilla luodaan linkki terapiassa tapahtuvan työskentelyn ja arjen välille. Jokainen harjoitus on suunniteltu käsittelemään jotain ongelma-aluetta, kuten luottamusta, kommunikaatiota, rajoja, havainnointia, kehonkieltä, asenteita ja itsetuntemusta. Mittaukset ennen terapiaa, tavanomaisen terapian jälkeen ja eläinavusteisen terapian jälkeen.	Eläinavusteinen terapia laski kaikilla ryhmillä masennusoireita tavallista terapiaa enemmän. Lapsilla ja nuorilla merkittävä ero masennusoireissa kahden ensimmäisen ja viimeisen mittauksen välillä, keskimäärin tulos muuttui jopa keskivaikeasta masennuksesta lievään masennukseen. Aikuisten tulokset samansuuntaisia, mutta heidän kohdallaan ero jo ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä oli merkittävä, eli jo tavanomainen terapia paransi tuloksia merkittävästi.

10	<b>Hediger, Karin &amp; Thomen, Stefan &amp; Wagner, Cora &amp; Gaab, Jens &amp; Hund Georgiadis, Margaret (2019).</b> Effects of animal-assisted therapy on social behaviour in patients with acquired brain injury: a randomised controlled trial. <i>Scientific Reports (Nature Publisher Group)</i> 9, 1-8.	Tarkoitus tutkia eläinavusteisen toimintaterapian vaikutuksia neurologisessa kuntoutuksessa oleviin potilaisiin	Kohderyhmänä aivovauriopotilaat, testi- ja kontrolliryhmässä molemmissa 22 potilasta. Testiryhmällä eläinavusteista ja kontrolliryhmällä tavanomaista toiminnallista terapiaa. Testiryhmän potilaat saivat itse osallistua oman eläimen valintaan, valittavana oli muun muassa aaseja, lampaita, minipossuja, kanoja, kaneja ja marsuja. Terapiasessioiden toteutus varioitiin käytettävän eläimen mukaan, mutta perusrunko oli kaikilla sama. Terapia eteni eläimeen tutustumisesta siihen liittyvään toimintaan. Toimintoina esimerkiksi salaatin valmistus marsulle tai kanin häkin siivoaminen.	Tutkimuksessa havaittiin, että kuntoutujien sosiaalisuus, motivoituneisuus ja yleinen tyytyväisyys olivat testiryhmällä kontrolliryhmää parempia.
----	---	---	---	---

#### 4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka tavoitteena on analysoida objektiivisesti jo olemassa olevaa materiaalia niin, että tutkittavasta ilmiöstä on muodostettavissa yleistettävissä oleva yhteenveto (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117; Eskola & Suoranta 1998, 19). Tämä tapahtuu pelkistämällä, luokittelemalla, kuvailemalla ja tulkitsemalla aineistoa sekä siinä esiin tulevia yhtäläisyyksiä ja eroja. Aineiston tehtävänä on kuvata laajasti tutkittavaa ilmiötä, josta analyysin tulisi nivoa yhteen olennainen ja näin mahdollistaa johtopäätösten tekeminen. (Eskola 2018, 221; Tuomi & Sarajärvi 2018, 114-115, 121.) Aineiston on siis oltava määrällisesti riittävä, kuitenkin määrää oleellisempaa on, vastaako aineisto tutkimuskysymykseen (Kananen 2017, 86-87). Sisällön analyysiä tehtäessä ovat käytettävän materiaalin sisältö ja laatu avainasemassa. Puutteellisesta sisällöstä on vaikeaa saada hyvä analyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 146.) Tämä tekee aineiston keruusta ja rajaamisesta periaatteessa tutkimuksen työläimmän vaiheen (Eskola 2018, 209-210; Tuomi & Sarajärvi 2018, 96-97).

Kun tutkittava aihe ja tutkimuskysymykset on päätetty ja aineisto kerätty, on aineisto käytävä tarkkaan läpi ja poimittava sieltä tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen. Vaikka aineistosta usein nouseekin paljon muutakin mielenkiintoista tietoa, on tutkimuskysymykseen nähden kaikki ylimääräinen kuitenkin rajattava surutta tutkimuksen ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105-107.) Kun aineisto on kerätty ja rajattu, alkaa materiaalin, yleensä kolmivaiheinen, käsittely. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen esimerkiksi taulukoimalla. Toinen vaihe on teemoittelu tai ryhmittely erilaisia kriteerejä käyttäen. Tarkoituksenmukaiset teemat ja ryhmät

löytyvät yleensä kokeilemalla. (Eskola 2018, 219-221; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Lopuksi luodaan tämän perusteella käsitteet ja kokonaiskuva aineiston annista, verrataan tätä olemassa olevaan teoriaan ja tehdään näin ollen johtopäätöksiä, jotka voivat johtaa jopa uuteen teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127).

Ennalta määritetyt tutkimuskysymykset ja aineiston hakuun käytettävät hakusanat vaikuttavat aineiston sisältöön ja näin myös siitä saatavissa olevaan tietoon. Hakusanat ja ennalta määritetyt kysymykset taas nousevat jo olemassa olevasta teoriasta ja aiheeseen liittyvistä muusta taustatiedosta, mikä luonnollisesti määrittää myös sitä, millaista aineistoa tutkimukseen valikoituu. (Ylönen 2018, 113.) Kuitenkin analyysivaiheessa nämä taustatiedot tulisi pyrkiä unohtamaan ja keskittyä vain siihen, mitä itse aineistosta nousee esiin (Ylönen 2018, 113; Eskola & Suoranta 1998, 19-20). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekijän tuleekin olla jatkuvasti tietoinen omista ennakkokäsityksistään ja -tiedoistaan tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109; Eskola & Suoranta 1998, 186).

## 5 ELÄINAVUSTEISIA MENETELMIÄ JA NIILLÄ SAAVUTETTUJA TULOKSIA

### 5.1 Vain taivas rajana

Kirjallisuuskatsaukseen valitsemastani aineistosta nousee esiin eläinavusteisen intervention monimuotoisuus. Aineistossa eläimiä on hyödynnetty vaihtelevissa rooleissa, erilaisten kohderyhmien kanssa ja monenlaisten ongelmien ratkaisuun, vaihtelevien menetelmien ja tavoitteiden parissa. Valtaosassa (6) tutkimuksista on hyödynnetty koiraa. Muita interventiossa hyödynnettyjä eläimiä ovat muun muassa norsut, delfiinit ja hevoset. Yleensä käytettävä eläin on ennalta määritetty, mutta yhdessä tutkimuksessa (Hediger ym. 2019) asiakas sai valita eläimen itse useamman lajin (vaihtoehtoina muun muassa koira, aasi marsu ja jänis) joukosta. Eläimiä on hyödynnetty niin toimintaterapia -tyyppisesti kuin keskusteluapunaakin. Niitä on käytetty ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä, eläimen kanssa yhdessä tehden tai eläin tekemisen kohteena tai vain tilanteessa läsnä ollen. Käyttökohteina ovat olleet niin fyysiset kuin psyykkisetkin sairaudet, haasteet ja rajoitteet, traumat sekä sosiaaliset ongelmat. Kohderyhminä on ollut niin aikuisia kuin lapsiakin. Kohderyhmien suhteen aineisto jakautuuakin karkeasti jaettuna tasaisesti kahtia, viidessä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat olleet lapset ja nuoret, viidessä aikuiset, joista yhdessä

tutkimuksessa (Signal ym. 2013) kohderyhmänä oli molemmat. Pällekkäisyyksiäkin kohderyhmien määrittelyssä ilmenee. Esimerkiksi nuoria miesvankeja koskeneessa tutkimuksessa (Leonardi ym. 2017) tutkittavien ikähaarukka on 16-21 vuotta ja seksuaalisen hyväksikäytön lapsiuhrien traumaoireisiin pureutuvassa tutkimuksessa (Dietz ym. 2012) luettiin lapsiksi vielä 17 vuotta täyttäneet.

Eksoottisimpia eläimiä aineiston tutkimuksissa olivat delfiinit (Dilts ym. 2011) ja norsut (Nuntanee ym. 2016). Näiden tutkimusten kohderyhmänä olivat lapset, joilla oli todettu erilaisia kehitys- ja kognitiivisista häiriöitä. Delfiini-avusteista työtä tutkittaessa oli mahdollisuus yhdistellä monipuolisesti yksilön tarpeen mukaan erilaisia terapiamuotoja, joiden osana ja niiden lisäksi hyödynnettiin lapsen ja delfiinin välistä vuorovaikutusta ja erilaisia rentoutumisen menetelmiä. Norsujen kanssa suoritettava interventio oli rakennettu toimintaterapiaksi, jossa kaikki toiminnot oli suunniteltu norsujen ympärille. Norsut toimivat pääasiassa motivaattoreina, mutta myös eräänlaisina apuvälineinä. Tutkimuksen toiminnot olivat melko tyypillisiä toiminnallisen terapian aktiviteetteja liitettynä norsuihin ja niistä huolehtimiseen. Toimintoihin kuului esimerkiksi norsujen ruokkiminen, niiden ympäristöstä huolehtiminen ja norsulla ratsastaminen, sekä näihin liittyvät valmistelevat toimenpiteet ja toiminnan päättämiseen liittyvät tehtävät, kuten valjaiden pukeminen ja jälkien siivous. Koira-avusteisia interventioita lasten kanssa oli erilaisia. Koira-avusteista pedagogiikkaa koskevassa tutkimuksessa (Linder ym. 2018) tutkittiin koira-avusteisen intervention vaikutusta toisen luokan oppilaiden lukutaitoon ja lukemisen asenteisiin, kun taas Dietz ym. (2012) tarkastelivat koira-avusteisen ryhmäintervention vaikutusta seksuaalisesti hyväksikäytettyjen lasten traumaoireisiin. Lukemisen taitoa ja siihen liittyviä asenteita tutkittiin keskivertolukutaitoisella ryhmällä, jonka oppilaat jäivät kerran viikossa tunniksi koulun jälkeen kaksiosaiseen sessioon. Tähän kuului 30 minuutin koiriin liittyvä informaatio-osuus ja 30 minuutin osuus, jossa lapsi sai lukea opettajan koostamasta valikoimasta itse valitsemaansa kirjaa ääneen koiralle. Lukeminen tapahtui rauhallisessa tilassa, jossa ei ollut muita kuin lapsi itse, koira sekä koiran ohjaaja.

Traumaoireisiin vaikuttamiseen keskittyvässä tutkimuksessa tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään, joissa toteutettiin pääpiirteissään samanlaista ryhmäterapian kaavaa sillä erotuksella, että yhdessä ryhmässä ei ollut mukana koira, yhdessä koira vieraili ennen varsinaisen terapiasession alkua ja kolmannessa kerrottiin tapaamisen alussa terapiasession teemaan sopiva tarina koiran näkökulmasta koiran läsnä ollessa. EFT-ohjelman (*Equine Facilitated Therapy* eli hevosavusteinen terapia) vaikutuksia eri ikäryhmiin tutkittaessa (Signal ym. 2013) tutkimusryhmässä oli lasten lisäksi myös aikuisia. Tutkittavat oli jaettu iän perusteella kolmeen ryhmään, joista yksi koostui aikuisista, yksi teini-ikäisistä ja yksi alle teini-ikäisistä lapsista. Kaikki tutkimukseen osallistuvat ovat olleet lapsena



seksuaalisen hyväksikäytön uhreja. Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida ja vertailla hevosavusteisen terapian vaikutusta tutkittavien masennusoireisiin. Terapiasessiot toteutettiin pienryhmissä. Harjoitukset oli suunniteltu käsittelemään erilaisia teemoja, kuten kehonkieli, luottamus, asenteet, rajat ja itsetuntemus. Käytännön tekeminen koostui hevosien hoitamisesta, taluttamisesta ja esteiden yli ohjaamisesta. Tässä ohjelmassa hevosilla ei ratsasteta, vaan niitä ohjataan ja käsitellään maasta käsin. Toiminnan tarkoitus on luoda yhteys terapiassa tapahtuvan, niin psyykkisen kuin fyysisenkin, tekemisen ja arjen välille.

Aikuisiin kohdistuvissa interventioissa oli suurimmassa osassa käytössä koira. Koirien käyttötavat ja -kohteet kuitenkin poikkesivat toisistaan verrattain paljonkin. Nuoria miesvankeja koskeneessa tutkimuksessa (Leonardi ym. 2017) oli vankien tarkoitus kouluttaa rescue-koirista valmiita uusiin koteihin ja samalla edistää omaa tilannettaan, työllistettävyyttään ja hyvinvointiaan. Koira-avusteisen terapiaohjelman vaikutuksia tutkittiin myös kehitysvammaisten aikuisten käytökseen, kommunikointiin ja sosiaalisiin taitoihin (Cavedon ym. 2017). Tarkoitus oli samalla arvioida koira-avusteisen terapian käytettävyyttä osana erilaisista vaikeuksista kärsivien potilaiden ja asiakkaiden kuntoutusta. Tässä tutkimuksessa intervention muotona oli koira-avusteinen ryhmäterapia, joka oli rakennettu haastavuudeltaan nousujohteiseksi. Alussa lähinnä tarkkailtiin ja loppua kohden toimittiin aktiivisemmin ryhmässä. Käytännössä terapian erilaisten toimintojen, kuten koiran kutsumisen, hoitamisen ja sen kanssa leikkimisen, tavoitteena oli koiraan liittyvien toimien kautta vahvistaa muistia, verbaalista ulosantia, keskittymiskykyä, hahmotusta, motoriikkaa ja sosiaalisia taitoja. Lyhyiden terapiakoiratapaamisten vaikutuksia avohoitopotilaisiin ja heidän kipukokemuksiinsa (Dawn ym. 2013) tutkittiin aikuisilla, joilla on diagnosoitu fibromyalgia ja joilla on hoitosuhde kipupoliklinikalla. Poliklinikkakäynneillä potilailla oli ennen varsinaista aikavaraustaan mahdollisuus halutessaan viettää aikaa terapiakoiran kanssa normaalin odotustilassa istumisen sijaan. Terapiakoiran tapaamista ei oltu strukturoitu tai suunniteltu, vaan koiran kanssa sai viettää itse valitsemansa ajan haluamallaan tavalla koiran ollessa käytettävissä. Vaikka tutkimuksen nimessä puhutaan terapiasta ja käytössä oli koulutettu terapiakoira, oli toiminta kuitenkin lähempänä eläinavusteista toimintaa kuin terapiaa. Koiran kanssa ei tarvinnut suorittaa mitään tiettyjä tehtäviä, eikä kohtaamisille oltu laadittu erityisiä tavoitteita. Aineiston toinen vankilaympäristöön sijoittuva tutkimus hyödynsi myös koiria (Contalbrigon ym. 2017). Tutkimus kohdistui vankeihin, joilla oli diagnosoitu päihiteisiin ja addiktioon liittyviä häiriöitä. Tutkimus- ja kontrolliryhmä seurasivat molemmat laitoksen tyypillistä kuntoutusohjelmaa, jossa on hyödynnetty erilaisia terapian ja itsetutkiskelun muotoja. Tämän lisäksi tutkimusryhmällä oli viikoittaista koira-avusteista toimintaa puolen vuoden ajan, yhteensä 20 kertaa. Toiminta tapahtui pienryhmissä ja oli "nousujohteista", aluksi lähinnä tarkkailua, sitten vuorovaikutusta ja lopulta käytännön toimintaa. Eläinavusteisen

toiminnallisen terapian vaikutuksia aivovauriopotilaisiin (Hediger ym. 2019) tutkittaessa, oli terapia saman tyyppisesti nousujohteista, kuten edeltävässäkin, aluksi lähinnä tutustuttiin eläimeen ja edettiin siitä hiljalleen kohti vahvempaa toimijuutta. Testiryhmässä ja kontrolliryhmässä oli molemmissa 22 kuntoutuspotilasta. Testiryhmällä hyödynnettiin eläinavusteista ja kontrolliryhmällä tavallista toimintaterapiaa. Testiryhmän potilaat saivat itse valita eläinavustajansa eläinterapiakeskuksen tarjonnan puitteissa. Tutkimukseen mukaan valikoituikin vaihtelevia eläimiä, kuten kanoja, lampaita, minipossuja, kaneja, marsuja ja aaseja. Terapian runko oli kaikilla sama, vaikka luonnollisesti pientä hienosäätöä toimintojen suhteen oli tehtävä sen mukaan, minkä eläimen tutkittava oli itselleen valinnut. Kun tavallisessa toimintaterapiassa tehtiin ruokaa itselle ja siivottiin oma huone tai muu tila, valmistettiin eläinavusteisessa terapiassa ateria eläimelle ja siivottiin sen ympäristö (kuten häkki tai aitaus).

Eläinavusteista interventiota on hyödynnetty monenlaisiin kohderyhmiin ja monenlaisiin tarkoituksiin. Tutkielmassa mukana olevissa tutkimuksissa on mukana niin terveydellisiä, fyysisiä (Nuntanee ym. 2016; Dawn ym. 2013; Dilts ym. 2011) sekä psyykkisiä (Contalbrigo ym. 2017; Signal ym. 2013; Dietz ym. 2012; Dilts ym. 2011), kuin sosiaalisiaakin (Contalbrigo ym. 2017; Leonardi ym. 2017; Signal ym. 2013; Dietz ym. 2012; Dilts ym. 2011) haasteita. Usein edellä mainitut haasteet menevät myös päällekkäin ja ristiin, jolloin samassa tutkimuksessa ja samoilla toiminnoilla voidaan mitata sen vaikutuksia useampiin elämän ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Mukana tutkielmassa on myös tutkimus, jossa varsinaista haastetta ei ole, mutta eläimen hyödynnettävyyttä oppimiseen ja opiskelumotivaatioon on haluttu tutkia lukemisen taitojen ja siihen liittyvien asenteiden kautta (Linder ym. 2018). Erilaisia fyysisen tilan aiheuttamia haasteita ja eläinavusteisen työn vaikutuksia niihin on käsitelty tutkimuksissa fibromyalgia-potilaista (Dawn ym. 2013), jossa arvioidaan terapiakoiratapaamisten vaikutuksia potilaiden kipukokemuksiin. Norsuavusteisessa terapiassa käyvistä DS-lapsista (Nuntanee ym. 2016) tehdyssä tutkimuksessa taas arvioitiin norsuavusteisen terapian vaikutuksia lasten tasapainoon, posturaalikkontrolliin ja motoriikkaan. Valtaosa tutkielman tutkimuksista painottuu toimintaterapia-tyyppiseen toimintaan, johon on yhdistetty myös muuta terapiaa. Esimerkiksi delfiinejä hyödyntävässä tutkimuksessa (Dilts ym. 2011) on voitu rakentaa yksilön tarpeeseen pohjaava kokonaisuus erilaisista terapiamuodoista, joihin delfiinin kanssa toimimista on mahdollisuuksien mukaan liitetty. Erilaisten terapiamuotojen lisäksi tutkimuksen toteutuspaikassa, delfiinterapiakeskuksessa, on käytössä aistihuone.

Toimintaterapeuttinen lähestymistapa näyttää olevan eläinavusteisessa terapiassa hyvin yleistä. Tällaisissa tutkimuksissa (esim. Hediger ym. 2019; Leonardi ym. 2017) eläin on toiminut selkeänä motivaattorina suorittaa tehtäviä, jonka kaltaisia suoritettaisiin toimintaterapiassa muutenkin. Myös

norsujen kanssa toimineet DS-lapset (Nuntanee ym. 2016) tekivät toimintaterapialle tyypillisiä asioita, kuten säkkien avaamista ja ruuan käsittelyä. Lisäksi lapset saivat ohjelman edetessä opetella pukemaan valjaat ja kiipeämään tekonorsun selkään päästen lopulta myös ratsastamaan oikealla norsulla. Tällainen monipuolinen ohjelma vaikuttaa yksilöön laajasti ja vahvistaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin toimintakykyä. Eläimiä on pidetty myös eräänlaisina keskustelutovereina, niiden läsnä ollessa ja niille on voinut puhua tai esimerkiksi lukea ääneen (Linder ym. 2018). Joskus pelkkä koiran rapsuttaminen on riittänyt kohottamaan tutkittavan mielialaa ja parantamaan koettua hyvinvointia, kuten fibromyalgia-potilaiden kohdalla (Dawn ym. 2013). Tekemisen kohteena olemisen lisäksi eläimet ovat olleet myös aktiivisia toimijoita, joiden kanssa on tehtävä yhteistyötä ja näin harjoiteltava samalla niin vuorovaikutusta kuin kärsivällisyyttäkin. Toiminnallisessa terapiassa eläintä voidaan hyödyntää monin tavoin. Sitä kutsutaan luo, sen kanssa leikitään ja liikutaan, sille annetaan ohjeita, joita sen odotetaan noudattavan. Lisäksi myös eläimelle on voitu asettaa jokin tavoite, kuten skotlantilaisessa vankilassa tehdyssä tutkimuksessa (Leonardi ym. 2017), jossa tarkoituksena oli kouluttaa rescue-koirista valmiita uusiin koteihin ja samalla edistää koirien koulutukseen osallistuvien vankien sosiaalista vahvistumista ja työllistettävyyttä.

## 5.2 Eläinavusteisilla menetelmillä positiivisia tuloksia

Aineiston valossa eläinavusteisen intervention vaikutukset näyttävät olevan kaiken kaikkiaan positiivisia. Tutkimustulosten fokus ja mittaus vaihtelivat eri tutkimusten välillä. Tutkittaessa delfiiniavusteisen terapian (Dilts ym. 2011) vaikutuksia erilaisista kehitys- ja muista häiriöistä kärsivien lasten käytökseen arvioitsijoina toimivat lasten vanhemmat, kun useimmissa tuloksia arvioivat joko testiryhmäläiset itse, tutkimukseen osallistuvat ammattilaiset tai molemmat. Suurimmat muutokset delfiiniterapian (Dilts ym. 2011) yhteydessä havaittiin sosiaalisista tilanteista vetäytymisen, ahdistuksen, pelokkuuden ja välinpitämättömyyden vähenemisenä. Myös itsensä ja tuntemustensa ilmaiseminen sekä yleinen rentous lisääntyivät ohjelman aikana. Ainoa osa-alue, jossa parannusta ei havaittu, oli aggressiivisuus. Tutkimusraportissa kuitenkin huomautettiin, että tutkimusaika oli varsin lyhyt (vain kaksi viikkoa) ja että usein käyttäytymisen muovaamiseen tähtäävässä terapiassa aggressiivinen käytös ensin pahenee, sitten vasta paranee. Tämä vaatii pääsääntöisesti enemmän kuin kaksi viikkoa aikaa. Tutkimuksessa ei ollut mukana kontrolliryhmää, joten pelkkien delfiinien aikaan saamia vaikutuksia tai niiden muulle terapialle tuomaa lisäarvoa ei voida todentaa.

Skotlantilaisen vankilan koirankoulutus-ohjelmaan (Leonardi ym. 2017) osallistuneet vangit raportoivat havainneensa ohjelmalla olleen useita positiivisia vaikutuksia. Ohjelma sai myös kiitosta

siitä, että siinä työskenneltiin hyvän tarkoituksen eteen. Lisäksi oman tekemisen näkyvät tulokset ja koiran oppiminen lisäsivät motivaatiota työskentelyyn sekä halua sitoutua ja ottaa vastuuta. Kaikki osallistujat kokivat kurssin positiiviseksi ja hyödylliseksi. Vain yksi seitsemästäkymmenestä ei huomannut muutosta itsessään. Tutkittavat raportoivat koiran kanssa kommunikoinnin aiheuttaneen voimakkaita positiivisia tunteita ja parantaneen asenteita koiria kohtaan. Myös yleisen empatiantunteen koettiin voimistuneen. Lisäksi tutkittavien keskinäinen kunnioitus lisääntyi ja kokemukset ympäristöstä muuttuivat positiivisemmiksi. Yleinen hyvinvointi ja mieliala koettiin paremmiksi kuin aiemmin. Myös ongelmanratkaisukyky, itsevarmuus ja luottamus tulevaan paranivat. Tiimityö ja vertaistuki koettiin tärkeiksi ja sosiaalisten taitojen koettiin kehittyneen kurssin aikana. Yli puolet koki impulsiivisuuden vähentyneen ja kärsivällisyyden lisääntyneen. Italialaisessa vankilassa koira-avusteisen terapian vaikutuksia päihderiippuvuudesta kärsiviin vankeihin tutkittaessa (Contalbrigo ym. 2017) huomattiin merkittävää parannusta sosiaalisissa taidoissa sekä mielitekojen, ahdistuneisuuden ja masennusoireiden vähenemistä verrattuna kontrolliryhmään.

Norsuavusteisen toimintaterapian (Nuntanee ym. 2016) merkittävimmät muutokset tapahtuivat parantuneessa hahmotuksessa ja motoriikassa, vähemmän kehitystä tapahtui tasapainossa ja posturaalikontrollissa. Ohjelman edetessä huomattiin myös lasten itseohjautuvuuden lisääntyneen, ohjelman edetessä he kykenivät itsenäisempään tehtävien suorittamiseen. Eläimet toimivat selkeänä motivaattorina tekemiseen ja lapset olivat mielellään niiden kanssa tekemisissä myös tauoillaan. Neurologisessa kuntoutuksessa olevien potilaiden eläinavusteisen terapian (Hediger ym. 2019) vaikutuksina taas huomattiin sosiaalisuuden, motivoituneisuuden ja yleisen tyytyväisyyden parantuneen. Eläimen kanssa tapahtuva terapia koettiin tavanomaista mielekkäämmäksi. Terapiakoira ennen aikavaraustaan tavanneet fibromyalgia-potilaat (Dawn ym. 2013) raportoivat merkittävää parannusta yleisessä hyvinvoinnissa. Ennen varsinaista ajanvarausta tapahtuva koira-avusteinen stressin- ja kivunlievitys koettiin hyvänä myös siksi, että se jätti enemmän voimavaroja keskittyä itse klinikkakäyntiin. Koiran vaikutuksia lukemiseen tutkittaessa (Linder ym. 2018), ei ohjelmalla havaittu arvioinnin yhteydessä merkittäviä vaikutuksia lukutaitoon tai asenteisiin viihdelukemista kohtaan. Kuitenkin asenteet akateemiseen lukemiseen paranivat merkittävästi.

Tutkittaessa kolmen erilaisen ryhmäterapian vaikutuksia seksuaalisesti hyväksikäytettyjen lasten traumaoireisiin (Dietz ym. 2012) saatiin parhaat tulokset ryhmällä, jossa koira oli vahvimmin mukana. Kuitenkin tulokset olivat positiivisia myös muissa ryhmissä. Ryhmässä, jossa koira vieraili lyhyesti, olivat tulokset hieman parempia kuin ryhmässä, jossa koira ei ollut lainkaan. Ilman koira toimineessa ryhmässä vähenivät lähinnä post-traumaattisen stressihäiriön oireet, kun koiran kanssa

eniten tekemisissä olevassa ryhmässä tulokset paranivat kaikilla tutkimuksen yhteydessä mitatuilla osa-alueilla (PTSD-oireet, viha, masennusoireet ja seksuaaliset huolet). Hevosavusteisen terapian vaikutuksia lapsena seksuaalisen hyväksikäytön uhreiksi joutuneille tutkittiin kolmella eri ikäryhmällä (Signal ym. 2013). Masennusoireet vähenivät jokaisella ryhmällä. Mittauksia suoritettiin kolmesti, ensin hoitoon saavuttaessa, sitten tavanomaisen terapian ja lopuksi hevosavusteisen terapian jälkeen. Aikuisten ryhmässä ero oli merkittävä jo ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä ja lapsilla ja nuorilla vasta hevosavusteisen terapian jälkeen. Tutkittaessa koira-avusteisen terapian vaikutuksia kehitysvammaisten aikuisten fyysisiin kykyihin, kommunikointiin ja sosiaalisiin taitoihin (Cavedon ym. 2017) huomattiin merkittävää parannusta muun muassa liikkeessä ja siihen keskittymisessä sekä koordinaatiossa ja liikkeen hallinnassa. Jonkin verran parannusta huomattiin myös sosiaalisissa taidoissa, mutta ei merkittävää muutosta kielellisessä ilmaisussa.

Monissa tutkimuksissa tutkimustehtävä on ollut melko moninainen tai muutoin väljä. Esimerkiksi kun on ollut tarkoitus tutkia miten eläinavusteinen interventio vaikuttaa tiettyyn kohderyhmään, ovat myös tulokset moninaisia ja tavallaan “väljiä”. Samaa eläinavusteista terapiaohjelmaa tutkimalla voidaan havaita hyötyjä niin fysio-, puhe- kuin psykoterapianakin näkökulmasta. Tutkielman aineistossa ilmenneiden tulosten valossa näyttää siltä, että merkittävimmät tulokset ovat yleensä psyykkisellä tasolla ja sitten fyysisellä puolella. Fyysisen puolen vaikutukset ovat kuitenkin myös varsin merkittäviä. Lisäksi on otettava huomioon, että psyykkiset vaikutukset ulottuvat tavallisesti myös fyysiseen puoleen, esimerkiksi parempi vireystila, motivoituminen ja harjoitusten mielekkyys vaikuttavat fyysisten harjoitusten suorittamiseen ja niissä jaksamiseen ja kehittymiseen. On huomattava, että yhdessä tutkimuksessa (Cavedon ym. 2017) tulokset olivat yleisestä trendistä poikkeavat. Siinä huomattiin merkittävää parannusta juuri fyysisissä suoritteissa, mutta vähemmän esimerkiksi sosiaalisissa taidoissa ja kielellisessä ilmaisussa. Tähän vaikuttanevat merkittävästi niin kohderyhmäsidonnaiset tekijät ja lähtökohdat kuin intervention tavoite ja luonnekin. Myös interventioiden pituuksissa oli suurta vaihtelua. Edellä mainituista riippumatta tehtiin jokaisessa tutkimuksessa positiivisia havaintoja.

## 6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Vaikka jokaisen tutkimuksen tuloksissa on paljon hyvää, on aineistossa kokonaisuutena havaittavissa sama ongelma, jonka Kaija Ikäheimo (2013a, 8) ja useampi muukin lähde nimeää yleiseksi eläinavus-

teisten menetelmien tutkimukseen liittyväksi puutteeksi. Usein tutkimuksesta syystä tai toisesta puuttuu kontrolli- eli niin kutsuttu verrokkiryhmä. Kontrolliryhmä olisi tärkeä tekijä määrittämään tutkitavan ilmiön lähtötasoa ja näin näyttämään esimerkiksi tavallisen toimintaterapian ja eläinavusteisen toimintaterapian saavuttamien tulosten eroja. Kun eläinavusteista toimintaa ei verrata mihinkään, ei voida todentaa sen olevan kannattavampaa tai tehokkaampaa kuin jokin muu työtapo. Näin osoitetaan vain, että menetelmä toimii, vaikka tutkimuksella pitäisi pyrkiä myös osoittamaan eläinavusteisuuden vaatiman lisäresurssin kannattavuus. Itse kuitenkin näen yleisesti tiedon ja mielenkiintoisten faktojen tuottamisen lisäksi tutkimuksen oleellisena tarkoituksena pystyä toimimaan perusteluna jollekin toiminnalle ja siihen panostamiselle tai vaihtoehtoisesti panostamatta jättämiseen. Lisäksi tutkimusten otannat ovat usein melko pieniä. Kehitettävää eläinavusteisten menetelmien tutkimuksessa onkin panostaminen tutkimusten tieteelliseen uskottavuuteen ja merkittävyyteen panostamalla muun laadun ohella myös kontrolliryhmien käyttöön ja suurempiin otantoihin. Itselleni jäi mielikuva, että aiheeseen liittyvä tutkimus on vielä sen verran alkutekijöissä, että sitä on vasta kartoitettu varsin laajasti ja moninaisesti jonkinlaisen yleiskäsityksen ja kokonaiskuvan saamiseksi, mutta syvällisempi ja laajemmin yleistettävä ja uskottava tutkimustieto vielä puuttuu tai on ainakin kovin vähäistä.

Ylipäättään aiheeseen liittyvää tutkimusta tarvitaan enemmän. Jo olemassa oleva tutkimus puoltaa eläinavusteisten menetelmien käyttöä ja sen tuomia hyötyjä erilaisissa työskentelymuodoissa ja erilaisten asiakasryhmien parissa. Esimerkiksi erilaisissa terapiamuodoissa ja opiskelussa eläinavusteisuuden on huomattu lisäävän motivaatiota ja vähentävän jännitteitä ja stressiä. Kasvanut motivaatio ja suurempi koettu hyvinvointi lisäävät vastaanottavuutta, nopeuttavat kuntoutusprosessia ja edistävät toipumista. Lisääntynyt opiskelumotivaatio taas kannustaa yrittämään ja opiskelemaan, lisää itseluottamusta ja ehkäisee näin osaltaan syrjäytymistä. Pitkällä tähtäimellä eläinavusteisuuden laajemmalla hyödyntämisellä voidaan siis saada aikaan niin toimivaa ennaltaehkäisevää työtä kuin tehokkaampaa korjaavaakin työtä. Vaikka tutkimusasetelmat ja menetelmät olivat moninaisia ja vaihtelevia, näyttää eläimen merkittävin rooli olleen kaikessa tekemisessä edellä mainittu motivaation kasvattaja sekä tilanteen rauhoittaja ja stressin lievittäjä. Kun puhutaan haavoittuvassa asemassa olevista henkilöistä ja heidän auttamisestaan, sekä ennen kaikkea voimaantumisen itsensä auttamiseen ja oman hyvinvointinsa eteen työskentelyyn, on toimivan motivaattorin löytäminen eittämättä ensiarvoisen tärkeää. Jos esimerkiksi kivun kanssa kamppailevan potilaan hoidon tehokkuutta ja masennuksesta kärsivän kykyä tehdä työtä voidaan lisätä verrattain pienellä panoksella, kuten lyhyellä koiratapaamisella, on sen hyödyntäminen ehdottomasti kannattavaa. Tällainen eläimen luoma positiivinen kokemus voisi lisätä motivaatiota itsehoitoon ja ylipäättään hoitoon sitoutumiseen monenlaisten hoitojen, terapioiden ja toimintojen yhteydessä. Kuitenkin on muistettava, että vaikka melko lyhyelläkin koiran kanssa

työskentelyllä voidaan saada merkittävän hyviä tuloksia aikaan, on interventioon käytettävään eläimeen myös satsattava. Kustannustehokas, tarkoituksen mukainen ja pidemmällä tähtäimellä monia mahdollisia säästöjäkin luova eläimen käyttö interventiossa vaatii toteutumisekseen myös resursseja, suunnitelmallisuutta ja vahvaa ammatillisuutta. Valmiita terapiakoiria ja niiden hyödyntämisen ammattilaisia ei putoile taivaalta.

Jatkotutkimusaiheita tämän tutkielman tiimoilta olisi helppo keksiä useita, laajoja kokonaisuuksia, sekä suppeampia syvemmälle yksityiskohtiin meneviä. Yksi mielenkiintoinen kysymys, joka itselleni heräsi tuloksia tutkiessa, liittyy seksuaalisen hyväksikäytön uhreiksi lapsena joutuneiden terapiatuloksiin (ks. Signal ym. 2013). Vaikka kaikkien ikäryhmien tulokset paranivat, oli aikuisten sekä lasten ja nuorten välillä merkittävä ero masennusoireiden vähenemisessä. Kun nuorilla ja lapsilla oireet vähenivät merkittävästi vasta hevosterapian jälkeen, vähenivät ne aikuisilla merkittävästi jo tavanomaisen terapian seurauksena. Olisi mielenkiintoista selvittää syy ilmiöön. Onko aikuisilla paremmat valmiudet käsitellä asiaa pelkän puheen tasolla ilman eläimen tilannetta pehmentävää vaikutusta vai onko heidän kenties helpompi luottaa vieraisiin ihmisiin ja toisiin aikuisiin. Syynä voi myös olla traumaattisesta tapahtumasta kulunut aika, joka kaiken järjen mukaan on aikuisilla terapiaan saapuneilla pidempi kuin lapsilla ja nuorilla. Ajan kulumisen ”etuihin” kuitenkin varmasti vaikuttaa yksilön ominaisuuksien lisäksi myös se, onko asiaa jollain tapaa käsitelty jo tuoreena, vai onko tietoisuus ja muistot tapahtuneesta nousseet pintaan vasta myöhemmällä iällä. Voi myös olla, että ajan saatossa asiaa on ehditty käsittelemään niin, että siihen liittyvien solmujen avaaminen on ollut tutkimuksen aikana helpompaa. Aikuisena myös motivaatio hoitoon ja ymmärrys sen tärkeydestä voi olla eri luokkaa kuin lapsena ja siksi tavanomainen terapia toimivampaa. Tuloksia vertaillen kävi myös mielessä voisiko olla mahdollista, että esimerkiksi norsuterapiaan (ks. Nuntanee 2016) osallistuneiden motoriikkataidot paranivat tutkimuksen yhteydessä siksi, että siihen oli terapian aikana tavallista suurempi motivaatio keskittyä, vai paranivatko taidot tosiasiallisesti ja pysyvästi? Ylipäätään jonkinlainen seurantatutkimus ja niiden tulokset olisivat kiinnostavia. Mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi myös esimerkiksi eläimen vaikutus kortisolin tuotantoon ja siihen liittyvät erot eri ikäryhmillä. Lisäksi laajempi tutkimus ja vertailu samankaltaisten tutkimusten kesken, kuten useamman vankilassa tapahtuvaa koira-avusteista työtä koskevan tutkimuksen vertailu, niiden menetelmien ja tulosten analysointi ja yhteenveto, olisi mielenkiintoista luettavaa. Tämä katsaus oli lähinnä eläinavusteisen työn mahdollisuuksia ja moninaisuutta laajasti kuvaileva. Kun aineiston sisäinen vaihtelu on suurta, on tulosten yhteenveto ja vertailu haastavaa, eikä välttämättä ainakaan yhtä todennäköisesti tuo esiin uusia mielenkiintoisia riippuvuussuhteita tai yleistettävissä olevia tuloksia. Yksi eläinavusteiseen teorian tietoon liittyvä hankaluus on siinäkin, että tavallaan se löytyy kahden tai useamman eri informaation yhdistämisestä, ei yhdestä yksittäisestä teoriasta tai

tieteenalasta. Tulisi olla ymmärrystä niin eläimen ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta kuin erilaisista terapia- ja toimintamuodoista sekä niiden vaikutuksista niin yhdessä kuin erikseenkin. Näin jälkeen päin ajateltuna rajaisin työni käsittelemään jotain tarkemmin rajattua eläinavusteisen intervention osaa, kuten pelkkää tiettyyn kohderyhmään kohdistuvaa tietyn tyyppistä terapiaa tai keskittynyt johonkin tiettyyn eläinlajiin, jonka hyödyntämistä käsittelevää tutkimusta kokoaisin. Tällöin toteutustapojen ja tulosten vertailu voisi olla mielekkäämpää ja mahdollisesti myös hedelmällisempää. Tutkielmaa leimaavat samat ongelmat kuin muutakin eläinavusteista interventiota koskevaa tutkimusta. Otanta on pieni ja tulos hieman epämääräinen pintaraapaisu.



## LÄHTEET

- Beetz, Andrea & Hediger, Karin (2015) The Role of Human-Animal Interaction in Education. Teoksessa Zinsstag, Jakob & Schelling, Esther & Waltres-Tows, D. & Whittaker, M. & Tanner, Marcel (toim.) One health: The Theory and Practice of Integrated Health Approaches, 73-84.
- Beetz, Andrea & Uvnäs-Moberg, Kerstin & Julius, Henri & Kotrschal, Kurt (2012) Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. Artikkelin Frontiers Psychology -verkkosivulla. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00234/full> Viitattu 8.12.2019.
- Cajander, Veli-Risto & Kauhala, Kaarina (2004) Parasta ystävyttä yli 100 000 vuotta [https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/parasta\\_ystavyytta\\_yli\\_100\\_000\\_vuotta](https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/parasta_ystavyytta_yli_100_000_vuotta) Viitattu 8.11.2019.
- Cavedon, Lino & Zaninotto, Leonardo & Socche, Laura & Zanetti, Piera & Coppiello, Deborah (2017) Effects of DogAssisted Therapy on Communication and Basic Social Skills of Adults With Intellectual Disabilities: A Pilot Study. *Intellectual & Developmental Disabilities* 55(3), 125-139.\*
- Contalbrigo, Laura & De Santis, Marta & Toson, Marica & Montanaro, Maria & Farina, Luca (2017) The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14(7).\*
- Dawn Marcus & Bernstein Cheryl & Constantin, Janet & Kunkel, Frank & Breuer, Paula & Hanlon, Raymond (2013) Impact of Animal-Assisted Therapy for outpatients with fibromyalgia. *Pain Medicine* 14(1), 43-51.\*
- Dawn, Marcus (2011) The power of wagging tails: A doctor's guide to dog therapy and healing. New York: DEMOSHealth.
- Dietz, Tracy & Davis, Diana & Pennings, Jacquelyn (2012) Evaluating Animal-Assisted Therapy in Group Treatment for Child Sexual Abuse. *Journal of Child Sexual Abuse* 21(6), 665- 683.\*
- Dilts, Rachel & Trompisch, Norbert & Bergquist, Timothy M. (2011) Dolphin-Assisted Therapy for Children With Special Needs: A Pilot Study. *Journal of Creativity in Mental Health* 6(1), 56-68.\*
- Efrat Efron, Sara & Ravid, Ruth (2018) Writing the Literature Review : A Practical Guide. New York: Guilford Press <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=5522670> Viitattu 4.10.2019.
- Eläinavustaja ry (2019) Ylöjärvi: Eläinavustaja ry. <https://www.elainavustajary.fi/> 30.11.2019.
- Flinkman, Mervi & Salanterä, Sanna (2007) Integroitu katsaus- Eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa Axelin, Anna & Johansson, Kirsi & Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007, 84-100.
- Eskola, Jari (2018) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 209-231.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Gillingham, Philip & Lingerwood, Sarah (2012) Animal Assisted Therapy: More than just recreation? *Developing Practice* 31, 7-17.

Glenk, Lisa Maria (2017) *Current Perspectives on Therapy Dog Welfare in Animal-Assisted Interventions*. Basel: Animals MDPI.

Green Care Finland (2019) *Eläinavusteiset menetelmät*. Helsinki: Green Care Finland ry. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/> Viitattu 19.11.2019.

Green Care Finland (2019) *Koulutukset*. Helsinki: Green Care Finland ry. <http://www.gcfinland.fi/osaaminen/koulutukset/koulutukset/> Viitattu 19.11.2019.

Haapasaari, Maarit & Ikäheimo, Kaija (2013) Suomen Karva-Kaverit ry - Finlands Lurviga Kompisar rf. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 57-63.

Haapasaari, Maarit & Lundell, Kristiina (2013) Koira-avusteisuus - kokemuksia ja ajatuksia Suomesta. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 64-70.

Haapasaari, Maarit & Lunden, Johanna (2013) Hännänheilauksia, koira-avusteisen työskentelyn ja liikuntatuokioiden kokemuksia vanhusten parissa Turussa. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 237-247.

Hamunen, Heikki (2018) Koira tehostaa fysioterapeutin työtä – ”Kukaan ei ole nyrpistänyt näänsä”. Helsinki: Tehy-lehti. <https://www.tehy-lehti.fi/fi/tyoelama/koira-tehostaa-fysioterapeutin-tyota-kukaan-ei-ole-nyrpistanyt-nenaansa> Viitattu 13.12.2019.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari (2011) *Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Hautamäki, Lotta & Ramadan, Farid & Ranta, Paula & Haapala, Eija & Suomela-Markkanen, Tiina (2016) *Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa*. Helsinki: Kela, Työpapereita 140 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 5.11.2019-10.12.2019.

Hediger, Karin & Thommen, Stefan & Wagner, Cora & Gaab, Jens & HundGeorgiadis, Margaret (2019) Effects of animal-assisted therapy on social behaviour in patients with acquired brain injury: a randomised controlled trial. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)* 9, 1-8.\*

Ikäheimo, Kaija (2013a) *Eläimen ja ihmisen suhde*. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 5-9.

Ikäheimo, Kaija (2013b) *Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT)*. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 10-13.

Ikäheimo, Kaija & Kiiski-Mäki, Hanna & Kittilä, Leena (2013) *Luetaan koiralle*. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 230-236.

Jegatheesan, Brinda & Beetz, Andrea & Ormerod, Elizabeth & Johnson, Rebecca & Fine, Aubrey & Yamazaki, Keiko & Dudzik, Christi & Garcia, Rita Maria & Winkle, Melissa & Choi, George (2014) *IAHAIO White Paper 2014: The IAHAIO Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved*. Seattle: International Association of Human-Animal

Interaction Organizations. <http://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/> Viitattu 23.11.2019.

Johansson, Kirsi (2007) Kirjallisuuskatsaukset - Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Axelin, Anna & Johansson, Kirsi & Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007, 3-9.

Kahilainen, Eeva (2016) Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koiravusteisin menetelmin. Tampere: Vastapaino.

Kainulainen, Katja (2017) Koira-avusteinen interventio aikuissosiaalityön kohtaamisten tukena. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. [http://publications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170885/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170885.pdf](http://publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170885/urn_nbn_fi_uef-20170885.pdf) Viitattu 5.12.2019.

Kananen, Jorma (2017) Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona – Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kennelliitto (2019) Kaverikoirat. Espoo: Suomen Kennelliitto – Finska Kennelklubben ry. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat> Viitattu 8.12.2019.

Kennelliitto (2019) Mukaan kaverikoiratoimintaan. Espoo: Suomen Kennelliitto – Finska Kennelklubben ry. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat/mukaan-kaverikoiratoimintaan> Viitattu 8.12.2019.

Klemettilä, Hannele (2013) Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 14-21.

Laaksonen, Maarit & Kuusisto-Niemi, Sirpa & Saranto, Kaija (2010) Sosiaalityön tiedonhallinnan tutkimus – kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodinä. Finnish Journal of eHealth and eWelfare 2(1), 26-32.

Lane, Holly & Zavada, Shannon (2013) When reading gets ruff: Canine-Assisted Reading Programs. The Reading Teacher 67(2), 87-95.

Latvala-Sillman, Päivi (2018) Työparina koira. Kuggom: Sanasilta Oy.

Latvala-Sillman, Päivi (2013) Kasvatus- ja kuntoutuskoira autismiluokassa. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 202-211.

Laukkanen, Suvi (2013) Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 22-36.

Leino-Kilpi, Kirsi (2007) Kirjallisuuskatsaus - Tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Axelin, Anna & Johansson, Kirsi & Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007, 2.

Leonardi, Rebecca & Buchanan-Smith, Hannah & McIvor, Gill & Vick, Sarah-Jane (2017) "You Think You're Helping Them, But They're Helping You Too": Experiences of Scottish Male Young Offenders Participating in a Dog Training Program. International Journal of Environmental Research and Public Health 14(8).\*

- Linder, Deborah E. & Mueller, Megan K. & Gibbs Debra M & Alper, Jean A & Freeman, Lisa M. (2018) Effects of an Animal-Assisted Intervention on Reading Skills and Attitudes in Second Grade Students. *Early Childhood Education journal* 46(3), 323- 329.\*
- Mercer, Jenny & Gibson, Kerry & Clayton, Debbie (2017) The therapeutic potential of a prison-based animal programme in the UK. *Journal of Forensic Practice* 17(1), 43-54.
- Mielenterveystalo (2019) Mitä psykoterapia on? Helsinki: Mielenterveystalo.fi. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/opaat/psykoterapiaan\\_hakeutujan\\_opas/Pages/mita\\_psykoterapia\\_on.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/opaat/psykoterapiaan_hakeutujan_opas/Pages/mita_psykoterapia_on.aspx) Viitattu 19.11.2019.
- Muros, Tiina (2013) Suomen Kennelliiton Kaverikoiratoiminta. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 82-87.
- Nuntanee Satiansukpong, Maethisa Pongsakri & Daranee Sasat (2016) Thai Elephant Assisted Therapy Programme in Children with Down Syndrome. *Occupational Therapy International* 23(2), 121-131.\*
- Pietarinen, Riikka (2017) Eläinavusteinen työskentely sosiaalityössä. Oppilaiden ja kuraattorin kokemuksia eläinavusteisesta työstä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170433/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170433.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170433/urn_nbn_fi_uef-20170433.pdf) Viitattu 5.12.2019.
- Puheterapeuttiliitto (2019) Puheterapiapalvelut. Helsinki: Suomen Puheterapeuttiliitto ry – Finlands Talterapeutförbund rf.. <https://puheterapeuttiliitto.fi/puheterapia/puheterapiapalvelut/> Viitattu 19.11.2019.
- Pärnänen, J., Mämmelä, E. & Tuiskunen, M. (2019). Koira-avusteinen fysioterapia tukee ikäihmisten toimintakykyä. *Gerontologia*, 33 (3), 141 – 143. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019100330985> Viitattu 5.12.2019.
- Salminen, Ari (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) Viitattu 4.10.2019.
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Signal, Tania & Taylor, Nik & Botros, Helena & Prentice, Kathryn & Lazarus, Kathryn (2013) Whispering to Horses: Childhood sexual abuse, depression and the efficacy of equine facilitated therapy. *Sexual Abuse in Australia and New Zealand; Haymarket* 5(1), 24-32.\*
- Suomen Fysioterapeutit (2019) Mitä on fysioterapia? Helsinki: Suomen Fysioterapeutit. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/> Viitattu 19.11.2019.
- Suomen Karva-Kaverit (2019) Testiin osallistuminen. Turku: Suomen Karva-Kaverit ry – Finlands Lurviga Kompisar rf. <https://suomenkarvakaverit.fi/karva-kaveriksi/testiin-osallistuminen> Viitattu 30.11.2019.
- Suomen ratsastusterapeutit (2019) Ratsastusterapiakoulutus. Paltaniemi: Suomen ratsastusterapeutit ry. <https://suomenratsastusterapeutit.fi/ratkoulutus/> Viitattu 25.11.2019.
- TOI (2019) Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen. Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/> Viitattu 20.11.2019.

Ylhäinen, Kaisa (2017) ”Tehtävänä olla ihana” – hevoset Pekka ja Touko ovat töissä Huittisten van-  
kilassa. Helsinki: Alma Media Oyj. <https://www.aamulehti.fi/a/24185987> Viitattu 22.11.2019.

Ylönen, Katri (2018) Nuoren ja työntekijän välinen auttamissuhde verkossa - Verkkoympäristön  
edut ja haasteet. Teoksessa Juvonen, Tarja & Lindh, Jari & Pohjola, Anneli & Romakkaniemi,  
Marjo (toim.) Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2018. Hel-  
sinki: UNIPress, 113.

*Tähdellä (\*) merkityt artikkelit muodostavat kirjallisuuskatsauksen aineiston*